



## SPORT TURIZMIDA SAYOHATLARNI TASHKIL QILISH VA UNI YAKUNLASHDA O'QITUVCHINING ROLI

### РОЛЬ ПЕДАГОГА В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ПОЕЗДОК В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

### THE ROLE OF THE TEACHER IN ORGANIZING AND COMPLETING TRIPS IN SPORTS TOURISM

**Ismoilov Muhammadjasur G'anijon o'g'li**

*Jismoniy madaniyat fakulteti 22.156-guruh talabasi*

**Annotatsiya** *Ushbu maqola sport turizmda sayohatlarni tashkil qilishda o'quvchi yoshlarni to'g'ri yo'lga solishda o'qituvching roli alohida o'rin tutadi.*

**Kalit so'zlar:** *spor, turizm, litsey, sayohatlar, turistlar, maktablar, oliy ta'lim muassasalari, mashg'ulotlar, geografiya, botanika, tarix, jismoniy tarbiya*

**Аннотация** *В данной статье основное внимание уделяется роли преподавателя в наведении учащихся в правильном направлении при организации поездок в сфере спортивного туризма.*

**Ключевые слова:** *спорт, туризм, вуз, поездки, туристы, школы, вузы, обучение, география, ботаника, история, физкультура.*

**Annotation** *This article focuses on the role of the teacher in guiding students in the right direction in organizing trips in sports tourism.*

**Keywords:** *sports, tourism, high school, trips, tourists, schools, higher education institutions, training, geography, botany, history, physical education*

O'zbekiston respublikasi maktablarda, akademik litsey, oliy ta'lim muassasalarida turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoaning roli muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilar bilan bilim berish faoliyatidan tashqari, hozirgi kunda mashg'ulotdan taqshari faoliyati, kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishiga yaqindan yordam berishadi. O'quvchilarni turizm va o'lkashunoslik tugaraklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar. Sayohatlar davomida o'qituvchining ham o'quvchilarning ham kayfiyati doimo yaxshi bulavermaydi. Ba'zan turli baxslar tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar yuzaga keladi. Bu holatning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi, ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbex boradi. Natijada umum maqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z axilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi.

Sayohatda rahbarlik kilishda quyidagicha talab va vazifalar quyiladi hamda xukuklar beriladi:

1.Guruhni tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish.



2. Tog' turizmi sayohatiga rahbarlik qilish uchun (yuqori kategoriyali III- IV) sayohatlarda ishtirok etgan yoki rahbarlik qilgan yuqori malakali kishi bo'lish.

3. Sayohat rahbarlarining xukuklari:

a) sayohat tartibini buzganlarga chora ko'rish, guruhdan chetlatish;

b) zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;

v) sharoit talab qilinganda o'z guruhini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisga topshirish;

Rahbar quyidagilarni bajarishga majburdir:

a) turistlarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;

b) sayohat marshrutlari, ijtimoiy - foydali ishlar, qidiruv va o'lkani o'rganish rejalar bilan tanishtirish;

v) karta yoki sxema tuzish, yo'ldagi xavfsizlikni ta'minlash;

g) yo'ldagi tusiqlarni o'rganish, zarur bo'lsa, extiyotdan boshqa yo'llarni tanlash va belgilash;

d) gidrometeriologik o'zgarishlar bilan tanishtirish;

ye) tegishli jihozlarni avvaldan tayyorlash, yo'l xarajatlari, oziq-ovqatni xisoblash, yig'ish;

j) marshrut daftarchasini tutish va marshrut kvalifikatsiyasi komissiyaga (MKK) topshirish;

z) yo'lda ob-havo, geologiya, o'rmon ho'jaligi va boshqa idoralardan ruhsatnoma, tegishli maslahatlar olishi;

i) guruhning tartib va intizomini muntazam nazorat qilib borish;

y) yo'llarda tashkil qilingan xavfsizlikni saqlash va qutqarish nazorati idoralaridan ko'rikdan o'tkazish;

k) marshrut daftarchasini ma'lum joylarda belgilash;

l) sayohat davomida o'tilgan va qutqarish nazorati punktlariga habar berib borish;

m) shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga yetkazish;n) baxtsiz xodisa yuz borganda tezlik bilan habar berish;

o) xavfga uchragan boshqa guruh yoki maxalliy aholiga yordam ko'rsatish;

m) sayohat tamom bo'lgach, tegishli idora va tashkilotlarga habar berish;

Ana shunday muxim burchlarni faqat eng tajribali turist va o'qituvchigina bajara oladi. Shuning uchun o'qituvchi sayohatni o'tkazishda asosiy kuch xisoblanadi. Sayohat rahbari butun poxod uchun yozma xisobot tuzadi. Unda o'tilgan marshrutlar, qilingan asosiy ishlar ko'rsatiladi. Marshrut varaqasi hamda fotosuratlar xisobga ilova yoki devoriy gazeta qilinadi

Avvalgi mavzularda qayd qilinganidek, sayohatlar jarayonida o'quvchilar kasallanishi, yiqilib shikastlanishi mumkin. Bunday hollarda turistlarga birinchi tibbiy yordami ko'rsatish tartib va koidalarini bilishlari, uni amalda qo'llashlar talab etiladi, bu yerda birinchi tibbiy yordamiga taalluqli bo'lgan ayrim holatlargagina to'xtalamiz. Turistlarning extiyotsizligi natijasida gulxanda, ovqat pishirishda kuyishi mumkin.



Bunday hodisalar bo'lmashligi uchun sayohatda saylangan navbatchilar (oshpazlar, choy qaynatuvchilar va haqazo) doimo to'la kiyingan, qo'llarida maxsus moslamalar bo'lishi shart. Umuman, kuyganda uni tez o'chirish chorasini-ko'rish kerak. Buning uchun kiyimlarni tezda yechish, suvga botirish tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda usha joyni 10-15 daqiqa sovuq suvga solib turish tavsiya etiladi. Undan keyin dokani namlab spirt yoki margantsovka surtib bog'lab qo'yish kerak. 1-2 chi darajali kuyishlarda terini sul'fidin emul'siyasi bilan moylash, kishloq yoki aholi turar joylariga kelganda shifokorga murojat qilish kerak.

Tunash paytlarida o'tkir uchli (bolta, pichoq, qoziq, tosh va boshqalar) narsalarga urilish va undan yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsid kukunini sepib yara ustini plastr' bilan yopishtirib kuyish mumkin.

Yaralanish natijasida qon tuxtovsiz ketgan taqdirda qon tomirini (arteriya) mahkam bosish kerak. Qon otilib chikishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog'lash zarur bo'ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog'langan holda 1-2 soat turishi mumkin. Qon tuxtamagan holda 3-4 daqiqa bushatib, keyin yana kattik bog'lash kerak. Oshkozon zaxarlanganda uni yuvish, ya'ni bir necha stakan iliq suvga soda solish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu holni bir necha marta takrorlash kerak. So'ng parhezga qattiq rioya qilish zarur. Qo'p yo'l yurish, og'ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tilinishi, tirmalanishi va qavarishi mumkin. Bu hollar ko'proq oyoq, yelka va bellarda bo'ladi. Bunday hollarda tez uning oldini olish va bolalar kremi surkash kifoya. Yiqilishlar natijasida oyoq va qo'lning eti ezilishi, shillinishi mumkin. Bunday hollarda zararlangan joyga yod qo'yib surtish, sovuq suv yoki (muz) bilan kompress qilish kerak. Undan keyin qattiqrog' bog'lab qo'yish tavsiya etiladi. Bo'g'inlarning cho'zilishi va ezilishi qattiq og'riq bilan seziladi. Keyin u joy shishishi, qimirlatgandan qattiq og'rishi mumkin. Bunday hollarda sovuq suvga botirilgan bint (material bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o'rnini bosadigan biror narsa bilan bog'lab qo'yish kerak Tirsak, yelka tizza va oyoq bo'g'inlaridan suyaklarning chiqishi, qattiq og'riq turib, harakat qilish mumkin bo'lmay qoladi. Bunday paytlarda bo'g'inlarini o'z joyiga solish uchun qo'l oyoqni ushlab tortish, sekinlik bilan joylashtirish talab qilinadi. Bo'ginlar joyiga tushgach, shina bilan bog'lab qo'yish kerak. Qo'l, oyoq suyaklari singanda ham xuddi chiqkandagidek qilib shinalar bilan qushib bog'lash, og'riqni qoldiradigan dori berish va tezda shifokorga yuborish shart. Ayrim hollarda bo'g'inlarning chiqishi, suyaqlarning sinishi yoki qattiq urilish natijasida turistlar xushdan ketishi, esankirashi mumkin. Bunday hollarda bemor yotqazilishi, bosh oyoqqa nisbatan pastrog' qo'yilishi lozim. Kiyim tugmalari yechilishi kerak. Bemor hushiga kelgach, achchiroq choy, kofe va yurakka malham bo'ladigan dori berish lozim.

Qishqi poxod yoki yozgi poxodlarning muzlik zonalarida qo'l, oyoq, quloq yoki yuzni sovuq urishi mumkin. Bunday hollarda ishqalash, tez harakat qildirish, turli gimnastika mashqlarni bajartirish, yurish holatini yo'qotganda esa o'qalash (massaj



qilish) biron material (odeyal, ko'rpa va hokazo) bilan o'rab dumalatish, bu ham foyda bermaganda spirt bilan artish kerak bo'ladi. Issiq choy ichirish, bir necha bo'lak glyukoza tablekatsini S vitamin bilan qo'shib ichirish ancha foyda beradi. Sovuq urgan joyda pufakchalar paydo bo'lsa, penitsilin mazi yoki sintomitsin emul'siyasi, surkab, bog'lanadi. Bemorga tetraktsiklin ichirish, agar ahvoli og'irlashsa, analgin, amidopirin, kofein ichirish va bemorni tibbiy punktiga yetkazish lozim. Quyosh nuri urmasligi uchun avvalo tegishli kiyimlarni, ko'zoynakni olib yurish va o'z vaqtida ishlatish kifoya. Qorin och bo'lganda, shuningdek, issiq ob-havoga o'rganmagan turistlar yarim yalong'och yoki yalong'och bo'lib yurish, issiqda toblanib yotish mumkin emas. Quyosh vannasini faqat asta-sekinlik bilan qabul qilish kerak. Qorning yarqirashi, aks nurdan qo'z tez zararlanadi. Shuning uchun qorli zonalarda doimo bir nuqtaga qarash qo'z oynaksiz yurish man etiladi. Bunday hollarda zararlangan ko'z borniy kislota aralashmasining kam miqdorli, sodalar, margantsovka, kaliyning oqkizg'ish holatiga kelgan suyuqligi hamda choy bilan yuviladi, turist bir necha kun yurishdan ozod qilinadi. Yovvoyi mevalarni yuvmasdan yoyish, har bir gul va daraxtlarni ushlab, hidlash yaramaydi. Qo'ziqorin, zamburug' va boshqa yoyiladigan narsalar solingan idishlarni ham yuvish kerak. Tog' va cho'l zonalarda quturgan yovvoyi cho'chqa yoki bo'rilar duch kelishi mumkin. Ular odamga xujum qiladigan bo'lsa, qulog'ini qisib irillab orqaga tisariladi.

Bunday hollarda turistlar juft holda bo'lishi, qo'llarida tayoq va quollarini tayyorlab turishi kerak. Tog'liq va cho'llar zonasida zaharli ilonlar, xavfi bo'ladi. Ilonni ko'rganda unga tegmaslik, o'ldirmaslik kerak. Buning sababi shundan iboratki, avvalo zaharli ilonlar meditsina uchun kerakdir. Keyingi paytlarda zaharli ilonlarni ko'paytirish tadbirlari ko'rilmoqda. Turistlar ehtiyotsizlik natijasida o'tlar, shohlar, butalar orasida yotgan ilonni ko'rqmasligi va uni bosib o'tib ketishlari mumkin. Shu sababli qahr - g'azabi to'lgan ilonlar albatta chaqishga intildi. O'ch oladi. Dam olish yoki o'tirish joyida to'satdan ilonga ko'z tushsa, u qochmasa, bunday hollarda cho'p yoki tayoq yordami bilan uni olib uzoqroqqa eltib tashlash kerak. Agar ilon chaqkanligi tezda sezilsa, birinchi navbatda o'sha joyni so'rib tashlash kerak. Qon aralash zaharni og'izdan tezda tuflab tashlash lozim. Agar og'izda yara izi bo'lsa, boshqa kishi so'rishi kerak. Chaqkan joyning yuqoriroq joyidan mahkam qisib, shina qo'yib bog'lash kerak va zudlik bilan shifokorga murojat qilish lozim. Birinchi yordam ko'rsatilishida bemorga suyuq va issiqroq ichimlik, ovqat yegizish tavsiya etiladi. Chunki zahar suyuliklarga aralashib, o'z kuchini kamaytiradi. Siydik va oshqozon yo'llari orqali zahar chiqib ketishi mumkin. Tajribaga ko'ra, ilon chaqqan joyni ortiqcha qisib bog'lash (ayniqsa jgut bilan) mumkin emas. Chunki zahar qon tomirlari bilan emas, balki limfa suyuqliklari orqali tarqaladi. Shuningdek, chaqqan joyni kuydirish yoki kesib tashlash ham kutgandagidek natija bermaydi. Chunki kuydirilgan ilon chaqkan joy yaralanishi, yiringlab ketishi natijasida tezda og'ir ahvolga tushib qolishi mumkin. Chaqkan joyni kesib tashlash esa juda xavfli. Qonni to'xtata olmaslik natijasida bemor og'ir sharoitga tushib qolishi mumkin. Zahar qonni suyultirishini yodda saqlash kerak.



### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Abdumalikov R., Xoldarov T, Daurenov E.Yu. Turizm dasturi, T 1997
2. Xusanbayev B.M., Tulaganov L.A., Razina V.G., Dorogami Velikogo shelkovogo puti, T., 1995 y
3. Kolbinsev A.V., V gorax Chimgana, T., "O'zbekiston", 1984 y
4. Rasek V., Puteshestviye po Ferganskoy doline, T., 1978 y
5. Jismoniy tarbiya va sport mavzusidagi Respublika va Xalqaro ilmiy anjumanlarning to'plamlari, 1991-2006 yy.
6. [www.referat.uz](http://www.referat.uz)
7. [www.ZiyoNET](http://www.ZiyoNET)