

**Yusupova Nargiza Rustamovna**

ADChTI o'qituvchisi

---

## **SPORT TURIZMINING ASOSIY KO'RINISHLARI**

**Annotatsiya:** Ushbu maqola sport turizmiga bag'ishlangan. Sport turizmining asosiy turlari va uning rivojlanishi haqida qisqacha tavsifi berilgan. Ko'rib chiqilayotgan mavzu dolzarb, chunki sport turizmi nafaqat milliy sport turi, balki u sportni, ma'naviyatni, vatanparvarlikni birlashtiradigan ijtimoiy harakatdir!

**Kalit so'zlar:** sport turizmi, sport, sog'liqni saqlash, piyoda, chang'i, g'or.

---

Sport turizmi — bu sport bilan bog'liq faoliyatlarni amalga oshirish maqsadida sayohat qilishdir. U sport musobaqalarini tomosha qilish, sport tadbirlarida ishtirok etish, yoki sport bilan bog'liq faoliyatlar uchun sayohat qilishni o'z ichiga oladi. Sport turizmi so'nggi yillarda jadal rivojlanmoqda va iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Sport turizmi - bu tabiiy muhitdagi qiyinchilik bo'yicha toifalarga bo'lingan to'siqlarni (turli sirtli yo'llar, chorrahalar, dovonlar, cho'qqilar, tezyurar, kanyonlar, g'orlar, suv yo'llari va boshqalar) yengib o'tish, shuningdek, tabiiy muhitda va belgilangan masofalar bo'yicha musobaqalarga asoslangan sport turi.

Sport turizmi milliy sport turi bo'lib, hozirda millionlab insonlar u bilan shug'ullanadi. Mashg'ulotlar jarayoni va musobaqalar tabiiy muhitda o'tishi sababli, sport turizmi minimal xarajatlarni talab qiladi, chunki qimmat stadionlar va maxsus sport zallariga ehtiyoj yo'q.

Sport turizmi turli guruhlarga bo'linadi.

Piyoda turizmi - yo'nalish bo'ylab harakatlanish asosan piyoda amalga oshiriladi. Asosiy vazifa - yer va landshaft to'siqlarini piyoda, yuqori qiyinchilik toifalari uchun - qiyin relyef va iqlim sharoiti bo'lgan hududlarda yengib o'tishdir. Piyoda turizmi turizmning eng ommabop turi hisoblanadi. Uning jozibadorligi va asosiy farqlovchi xususiyati shundaki, u yoshi va jismoniy rivojlanishidan qat'i nazar, deyarli har qanday sog'lom odam uchun qulay va foydali bo'lib, sayohat ishtirokchilarining estetik, kognitiv va madaniy ehtiyojlariga mos ravishda yo'nalish tanlashda katta erkinlik beradi. Piyoda turizmi sayohatlarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishning soddaligi va yaxshi dam olishni tashkil qilishning nisbatan qulayligi bilan ajralib turadi. Piyoda sayohatlar murakkabligi jihatidan juda xilma-xil bo'lishi mumkin - ekskursiyalar va hafta oxiri sayohatlaridan tortib toifalarga bo'lingan murakkab sayohatlarni o'z ichiga oladi.

Turlarga ajratilmagan yurish marshrutlari odatda shunday tanlanadiki, agar iloji bo'lsa, yo'nalish bo'ylab tabiiy to'siqlar bo'lmaydi, ulardan o'tish maxsus tayyorgarlikni va maxsus texnika va jihozlarga ega bo'lishni talab qiladi. Piyoda yo'nalishni qiyinlashtiradigan asosiy tabiiy to'siqlar va qiyinchiliklar suv to'siqlari (tekislik va tog' daryolari, botqoqliklar), o'rmon qoldiqlari, shamol to'siqlari, zich chakalakzorlar, chuqur jarliklar, tik o'tli yonbag'irlar, toshlar, toshloqlar, toshlar, yomg'irlar, issiqda qumli cho'l hududlaridir (sentyabr oylarida).

Agar yo'nalishda bunday to'siqlar mavjud bo'lsa, sayohat ishtirokchilari (o'z xavfsizligini ta'minlash uchun) ularni yengib o'tishning eng oddiy usullarini bilishlari kerak (masalan,

daryoning o'tish joyidan yoki qurilgan chorrahadan o'tish, qorg'oqqa chiqish, vayronalarni tozalash, yomg'ir va qordan ishonchli boshpana bo'lgan chodir o'rnatish) va boshqalar. Ba'zi turdagi to'siqlar yoki tashish usullarining ustunligi bilan yo'nalishning yanada murakkablashishi (yurishdan tashqari) qo'shma sayohatni, masalan, tog' yoki suv turizmi bilan bog'liq bo'lgan ixtisoslashgan sayohatga aylantiradi.

Chang'i turizmi – yo'nalish bo'ylab harakatlanish asosan chang'ida amalga oshiriladi. Asosiy vazifa chang'ilarida qor va qor-muz qoplamida yer va landshaft to'siqlarini yengib o'tish, yuqori qiyinchilik toifalari uchun - qattiq iqlim zonalarida va tog'li hududlarda amalga oshiriladi. Odatda, chang'i mavsumi noyabr oyida boshlanadi va maygacha davom etadi. Noma'lum sayohatlar va birinchi qiyinchilik toifasidagi sayohatlar o'zini yangi sevimli mashg'ulotida sinab ko'rmoqchi bo'lgan har bir kishi uchun qulaydir. Beshinchi va oltinchi qiyinchilik toifalaridagi piyoda yurish eng yuqori yutuqlar sportidir. Ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi toifadagi sayohatlar ham rahbarlar, ham ishtirokchilar uchun turistik mahorat cho'qqilari sari qadamlar kabidir. Har yili turizmning barcha turlari bo'yicha chempionatlar o'tkaziladi.

Tog' turizmi - baland tog'larda sayr qilish. Asosiy vazifa - tog' dovonlaridan o'tish, cho'qqilarga chiqish va tog' tizmalarini bosib o'tish. Tog' turizmi - bu ruh erkinligi, tabiatning go'zalligi, kundalik shahar muammolari va zerikarli hayotni unutish imkoniyatidir. Tasavvur qiling: siz qandaydir dovon cho'qqisida turibsiz, sizdan yuzlab kilometr balandlikda hech kim yo'qligini ko'rasiz va his qilasiz va bu go'zallikni faqat siz kuzatasiz. Ha, tog' turizmida juda ko'p romantika bor va har kim o'zining ijobiy tomonlarini topadi. Tog'larda odam o'z mohiyatini topadi, bu yerda u hech qayerdagidek tirik, tabiat bilan birlikda, balki birinchi marta unga zarar yetkazmaydi, aksincha, sayyoradagi eng aqlli mavjudot sifatida uning to'ldiruvchisi hisoblanadi. Bu yerda hammaning xarakteri ravshan va uni yashira olmaysiz. Siz o'zingizni tog'larda alday olmaysiz, eng muhimi, o'zingizni aldamaysiz, lekin tog' turizmi nafaqat go'zallik, balki juda og'ir ishdur. Tog'larda yomon ob-havo odatiy hodisa. Kuchli shamollar, qor yog'ishi, haroratning +20 dan -20 gacha o'zgarishi juda keng tarqalgan. To'siqlar va ekstremal vaziyatlarning butun to'plami mavjud. Har bir qiyinchilik toifasi bilan xavf ortadi, ammo tog'larga bo'lgan ishtiyoq ham oshadi.

Suv turizmi - daryo raftingi - insoniyatga azaldan ma'lum bo'lgan faoliyatdir. Sivilizatsiya rivojlanishi bilan daryolar bo'ylab tyrlı sayyohlar suzib yurdi, oltin qazib oluvchilar va geologlar turli xil qayiqlarda tog' suvlarini kesib o'tdilar.

Suv turizmi - turistik qayiqlarda suv havzalari (daryolar, ko'llar, suv omborlari va boshqalar) bo'ylab suv sayohatlaridir. Suv turizmining asosiy turlari - rafting, baydarka, turli suv kemalarida rafting, katamaranlar, kanoelardir. Umuman olganda, suv turizmi - bu sayyohni suzishi va yo'naltirishi mumkin bo'lgan narsada suv kengliklarida sayohat qilish hisoblanadi. Rossiyada suv turizmi uchun eng mashhur suzish moslamasi kayak bo'lib qolmoqda. Kayakdan keyin suv turizmi uchun navbatdagi mashhur qayiq turi katamaran hisoblanadi. Katamaranning asosiy dizayn xususiyati ikkita silindr va ularni bog'laydigan ramkadir. Suvdagi eng yaxshi shaxsiy transport vositalaridan biri bu kayakdir. Kayak mashg'ulotlar, musobaqalar, har qanday murakkablikdagi sayohatlar uchun juda mos keladi. Suv turizmi uchun qayiqlarning yanada hurmatli modellari - bu raflar yoki suvni to'kish uchun pastki qismida teshiklari bo'lgan katta shishiriladigan qayiqlar.

Speleoturizm - yer osti bo'shliqlari (g'orlar, g'or tizimlari, shu jumladan qisman suv bosganlar) bo'ylab sayohat. Asosiy qiyinchilik g'orlarda topilgan strukturaviy to'siqlarni yengib o'tishdir.

Murakkabligi va yo'nalishi bo'yicha g'or turizmi ekskursiya va o'quv, sport va ilmiy tadqiqotga bo'linadi. Ekskursiya namoyishlari uchun maxsus jihozlangan g'orlarga tashrif buyurish eng

oson va xavfsiz bo'lib, ular hamma uchun hech qanday tayyorgarliksiz malakali gidlar tomonidan olib boriladi.

Sportchilar-speleologlar asosan jihozlanmagan, ammo ma'lum darajada o'rganilgan g'orlarni afzal ko'rishadi. Bunday g'orlar nisbatan xavfsizdir, ularga asosan professional o'qituvchilar rahbarligida yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega odamlar guruhlari tashrif buyurishadi. Haqiqatan ham ekstremal g'or turizmi yangi g'orlar va g'or majmualarini qidirish va tadqiq qilishdir. Bu maxsus jihozlar, tayyorgarlik va maxsus ko'nikmalarni talab qiladi. Qoidaga ko'ra, bunday sayohatlar tadqiqot maqsadlarida professional speleologlar tomonidan amalga oshiriladi.

Sport turizmini rivojlantirish. Sport turizmiga bo'lgan ishtiyoq sizga turli mamlakatlar va xalqlarning madaniyati va turmush tarzi, tabiatning ajoyib va ko'pincha noyob burchaklari, qiziqarli diqqatga sazovor joylari bilan tanishish, muloqot qilishdan zavqlanish va ishonchli o'rtoqlar orttirish imkonini beradi.

Dastlabki murakkablik toifalaridagi sport yurishlarida va masofalardagi musobaqalarda qatnashish, qoida tariqasida, katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi, shu bilan birga, bu sizga kerakli asosiy ko'nikmalarga ega bo'lish va piyoda va musobaqalarda ishtirok etishdan zavqlanish imkonini beradi. Murakkab tabiiy-ijtimoiy muhitda amalga oshiriladigan murakkab sport turi sifatida sport turizmi bilan shug'ullanish, albatta, ma'lum xavflarni keltirib chiqaradi va sportchidan har tomonlama bilim, ko'nikma, tajriba va yaxshi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turizmining ijtimoiy va iqtisodiy ta'siri

Sport turizmi iqtisodiy jihatdan ko'plab foydalar keltiradi:

- Iqtisodiy rivojlanish: sport tadbirlari mahalliy iqtisodiyotga katta hissa qo'shishi mumkin. Mehmonxonalar, restoranlar va transport xizmatlari ko'payadi.
- Ijtimoiy integratsiya: Sport tadbirlari odamlarni birlashtiradi, madaniyatlararo aloqalarni kuchaytiradi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.
- Brend yaratish: mahalliy yoki milliy sport tadbirlari orqali joylarning brendi yaratiladi, bu esa kelajakda turizmni rivojlantirishga yordam beradi.

Sport turizmining muammolari

Sport turizmi rivojlanayotgan bo'lsa-da, bir qator muammolar ham mavjud:

- Atrof-muhitga ta'sir: katta miqdordagi sayyohlarning yig'ilishi atrof-muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oziq-ovqat, suv va energiya resurslarining ortiqcha iste'moli muammo tug'diradi.
- Infratuzilmaning yetarli emasligi: ba'zi joylarda sport turizmiga mos infratuzilma yo'qligi sababli sayyohlar uchun qulay sharoit yaratish qiyin bo'ladi.
- Ommaviylik va o'rganish: ommaviy sport tadbirlari ko'pincha haddan tashqari bandlikka olib keladi, bu esa sayyohlarning tajribasini kamaytirishi mumkin.

**Xulosa.** Sport turizmi global miqyosda jadal rivojlanayotgan soha bo‘lib, u iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy jihatdan muhim ahamiyatga ega. Uning rivojlanishi uchun atrof-muhitni himoya qilish, infratuzilmani yaxshilash va mahalliy aholi manfaatlarini hisobga olish zarur. Sport turizmini yanada rivojlantirish uchun innovatsion yondashuvlar va strategiyalarni ishlab chiqish muhimdir. Bu soha nafaqat sayyohlar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi, balki mahalliy iqtisodiyotning rivojlanishiga ham hissa qo‘shadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Гельфман С.Н. Психолого-педагогические условия развития понятийного мышления / С.Н. Гельфман, Э.Г. Цымбал. - Томск, 2003. - 239 с.
2. Годжаспирова Г.М, Коджаспирова А.Ю. Педагогический словарь: для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 176 с.
3. Федотов Ю.Н. Спортивно - оздоровительный туризм. - СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.
4. БиржаковМ.Б. Введение в туризм. - М.; СПб.: «Невский фонд», 2000.
5. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. -СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
6. Пронина, О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. - 2016. - №9. - С. 1220-1224.
7. Ключникова, Е.А. Туризм в комплексе ГТО / Туристский подход в комплексе ГТО // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2017. - С. 13-19.