СИРДАРЁ ВИЛОЯТИ, ГУЛИСТОН ШАҲРИДА ЯШОВЧИ АҲОЛИ ОРАСИДА КУРОРТ - СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИНИ ЎРГАНИШ

Камилова Жамилахон Эркиновна - катта ўқитувчи
Шодибоева Зарнигор - талаба
EMU university (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Маълумки, Ўзбекистонда туризмни ривожланиши билан боғлиқ масалаларга катта эътибор берилмоқда. Мақолада Сирдарё вилояти, Гулистон шаҳри, "Янгиобод" маҳалласида яшовчи аҳолининг қай мақсадда курорт – соғломлаштириш масканларига борганликлари, курортнинг афзалликлари ва даво муолажаларининг қандай кечганлиги бўйича ўтказилган сўровнома ва унинг таҳлили хақида сўз боради.*

Калит сўзлар. *Туризм, курорт, сўровнома, массаж, циркуляр душ, медитация, детоксикация, жисмоний саломатлик, руҳий саломатлик, тўғри овқатланиш, фитнес.*

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ КУРОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ГУЛИСТАН, СЫРДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Камилова Жамилахон Эркиновна – старший преподаватель
Шодибоева Зарнигор – студент
EMU University (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Известно, что в Узбекистане уделяется большое внимание вопросам, связанным с развитием туризма. В статье говорится об опросе и анализе жителей микрорайона «Янгиабад» Сырдарьинской области города Гулистана, с какой целью они ездили в санаторий, о преимуществах санатория и о том, как проходило лечение.*

Ключевые слова. *Туризм, Курорт, Обследование, Массаж, Циркулярный душ, Медитация, Детоксикация, Физическое здоровье, Психическое здоровье, Питание, Фитнес.*

STUDYING THE IMPORTANCE OF RESORT AND HEALTH IMPROVEMENT AMONG THE POPULATION OF GULISTAN CITY, SYRDARYA REGION

Kamilova Zhamilakhon Erkinovna – senior lecturer
Shodiboeva Zarnigor – student
EMU university (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *It is known that Uzbekistan pays great attention to issues related to the development of tourism. The article talks about the survey and analysis of residents living in "Yangiobod" neighborhood, Syrdarya region, Gulistan city, for what purpose they went to the health resort, the benefits of the resort and how the treatments went.*

Key words. *Tourism, Resort, Questionnaire, Massage, Circular shower, Meditation, Detoxification, Physical health, Mental health, Nutrition, Fitness.*

Долзарблиги.

Маълумки, бугунги кунда курортларда кишиларнинг жисмоний саломатлигини ва руҳий фаолиятини яхшилаш мақсадида янада мукаммалроқ ва сифатлироқ хизмат турлари кўпайтирилмоқда. Умуман олганда, курортлар инсон ҳаётида муҳим роль ўйнайди ва дам олиш, организмни ёшартириш ҳамда ўзига ғамхўрлик қилиш учун хизмат қилади.Чарчаган танани хам руҳий, хам жисмоний даво топишига ва кишининг шовқинли шаҳар ҳавосидан тинч масканларда роҳатланишига замин яратади.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М Мирзиёев «Бизнинг энг катта бойлигимиз – бу ўзимизнинг табиий ресурсларимиз, иқлимимиз, еримиздир. Ўзбекистонда курорт туризмига жуда катта имкониятлар бор. Биз шу имкониятлардан тўлиқ фойдаланишимиз керак ...» [1] деб таъкидлаган.

Ҳозирги кунда хизмат соҳасини янада ривожлантиришни 2012-2016 йилларга мўлжалланган Давлат дастури ишлаб чиқилган бўлиб, унинг асосини хам аҳолининг айрим қатламларига (болалар, ёшлар, пенсионерлар, жисмоний имконияти маълум даражада чекланган инсонлар ва бошқалар) давлат ва нодавлат жамғармалари, турли ташкилотларнинг ижтимоий мақсадларда ажратган маблағлари ҳисобига соғломлаштириш хизматларини кўрсатиш ётади..

Умуман олганда санаторий - табиий иқлим, минерал сувлар, даволовчи лой, шифобахш ўсимликлар ҳамда физиотерапевтик воситаларни қўллаган ҳолда санатор-соғломлаштириш ва рекреацион хизматлар мажмуасини таклиф этиш билан биргаликда жойлашув воситаси сифатида фойдаланувчи корхона ҳисобланади. Санаторийлар томонидан кўрсатиладиган санатор-даволовчи хизматларга турли касалликларнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда даволовчи муолажаларни кўрсатиш хизматлари киритилган бўлиб, рекреацион хизматларга дам олиш, жойлаштириш, овқатланиш ва кўнгилочиш хизматлар мажмуи киритилади.

Тадқиқот мақсади.

Сирдарё вилояти, Гулистон шаҳри, "Янгиобод" маҳалласида яшовчи аҳолининг қай мақсадда курорт – соғломлаштириш масканларига борганликлари, курортнинг афзалликлари ва даво муолажаларининг қандай кечганлиги бўйича сўровнома ўтказиш. Сўровнома асосида курорт – соғломлаштириш туризмин йўлга қўйиш.

Материаллар ва тадқиқот усуллари.

Текширув Гулистон шаҳри, "Янгиобод" маҳалласида яшовчи аҳолининг турли ёшдаги қатлами орасида олиб борилди. Бу ўтказилган махсус сўровномаларда курортнинг аҳамияти бўйича ва соғломлаштириш даврида ушбу жараённинг қандай кечганлигининг хусусиятларига оид саволлар берилди. Ва 215 та анкета таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижалари.

Аҳоли орасида ўтказилган сўровномада қатнашган барча респондентлар 25-80 ёшда бўлиб, жами 215 нафар киши иштирок этди. Улар асосан дам олиш масканларига ўзларининг жисмоний ва рухий саломатликларида салбий ўзгариш сезишгандан сўнг бир неча сабабларга кўра боришар экан. Сабаблар бир неча турга бўлиб ўрганилди.

Биринчи сабаб - стрессдан халос бўлиш ва руҳий саломатликни тиклаш: курортлар тинч ва хотиржамлик бахш этувчи мухит яратиб бергани боис, бу ерда одамлар дам олишлари ва кундалик ҳаёт муаммоларидан холи бўлишлари мумкин. Массаж, циркуляр душ, медитация ва гидротерапия каби хизматлар стрессни камайтиришга ёрдам беради. Сўровнома натижаларига кўра 120 нафар (55,7%) аҳоли курортга шу мақсадда борар экан.

Иккинчи сабаб - жисмоний саломатликни тиклаш: массаж, тана скраблари, даволовчи жисмоний тарбия ва физиотерапия каби курорт муолажалари қон айланишини яхшилаш, мушакларнинг қискаришини енгиллаштириш ва умумий жисмоний саломатликни оширишга ёрдам берганлиги боис ахолнинг 35 нафари (16,7%) курортга боришнинг асосий сабаби қилиб шу муолажаларни кўрсатишди.

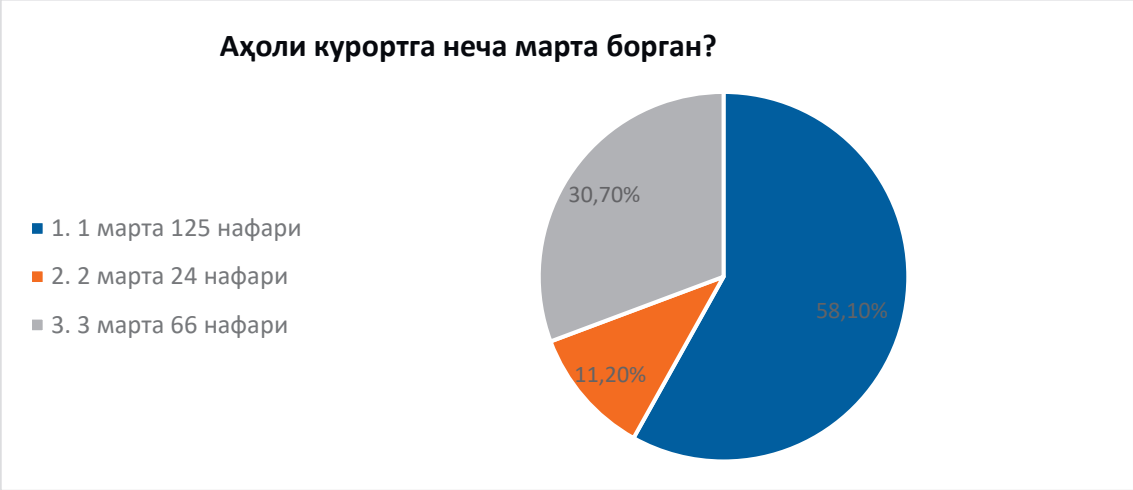
Учинчи сабаб – детоксикация: сауналар ва бошқа шу каби тана билан боғлиқ кўплаб иссиқ муолажалар танадан токсинлар ва модда алмашинувининг заҳарли махсулотларини чиқариб юборишга ёрдам беради. Сўровнома ўтказилганда аҳолинг атиги 14 нафари (6,4%) курортга шу мақсадда бориши аён бўлди.

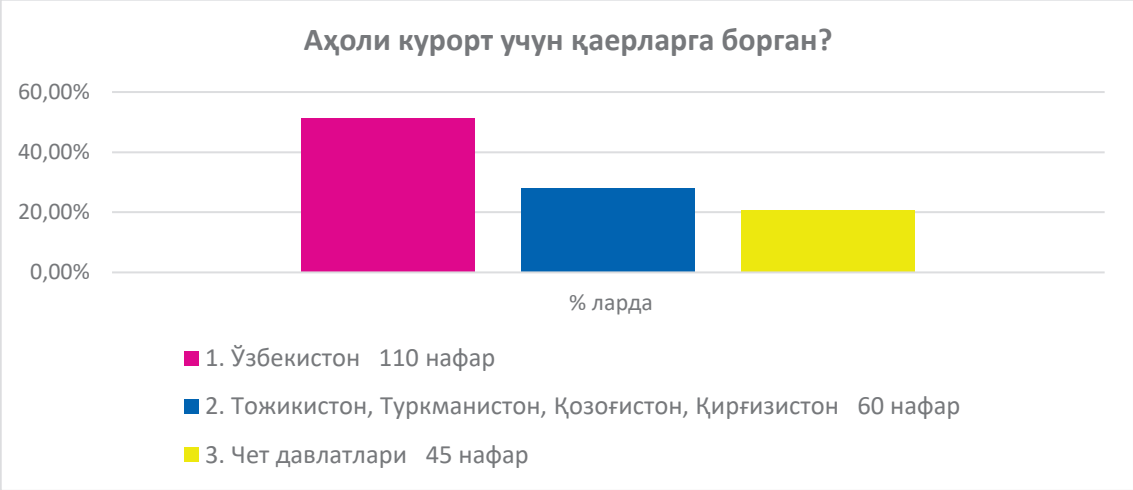
Тўртинчи сабаб - ўз-ўзини парвариш килиш, ўзига бўлган эътибор: курортга ташриф буюриш одамларнинг ўзларига ғамхўрлик қилишларини биринчи ўринга қўйиш имконини беради. Бу ўз – ўзини ҳурмат қилиш хиссини ошириб, умумий бахтга ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Натижага кўра аҳолининг 17 нафари (7,8%) тўртинчи сабаб туфайли дам олиш учун боришар экан.

Бешинчи сабаб – саломатликни сақлаш бўйича машғулотлар ўтказилиши: баъзи курортлар тўғри овқатланиш, фитнес, соғлом турмуш тарзи, йога, психология каби мавзуларда ўқув семинарлари ва машғулотларни таклиф қилади, одамларга турмуш тарзини ижобий томонга ўзгартиришга ёрдам бериш учун қимматли маълумотларни беради. Хозирга кунда ушбу йўналиш кенг тарқалаётгани сабабли ахолининг 29 нафари (13,4%) курортларга ушбу мақсадда ташриф буюришар экан.

№	Аҳоли курортга боришидан мақсад?	Жами: 215 нафар	% ларда
1	Стрессдан халос бўлиш ва руҳий саломатликни тиклаш учун	120 нафар	55,70%
2	Жисмоний саломатликни тиклаш учун	35 нафар	16,70%
3	Детоксикация учун	14 нафар	6,40%
4	Ўз-ўзини парвариш килиш, ўзига бўлган эътибор учун	17 нафар	7,80%
5	Саломатликни сақлаш бўйича машғулотлар учун	29 нафар	13,40%

Сўровномада аҳолининг 125 нафари (58,1%) санатория – курорт даволанишга бир марта, 24 нафари (11,2%) 2 марта ва 66 нафари (30,7%) 3 ва ундан кўп марта борганликлари маълум бўлди. Аҳолининг 110 нафари Ўзбекистондаги курортларда, 60 нафари қўшни давлатлардаги курортларда ва 45 нафари бошқа давлатлардаги курортларда дам олгани аниқланди. Ва албатта, барча борганларда бир қанча ижобий ўзгаришлар кузатилган.





Хулоса. Таҳлил натижасида шу нарса аниқ бўлдики, аҳолининг 1/3 қисми курортларга асосан стресслардан халос бўлиш учун боришар экан. Бу эса Гулистон шаҳри, "Янгиобод" маҳалласида яшовчи аҳолининг аксари қисми оғир жисмоний меҳнат ва доимий ақлий меҳнат билан бандлиги туфайли, шунингдек бошқа ижтимоий сабаблар туфайли уларда стресслар кўплигини билдиради. Бундай тоифа аҳолига бир қатор тушунтириш ишлари ўтказилди ва курортга йилига 2 марта ёки ундан кўпроқ бориш кераклиги маслаҳат берилди. Энг кам сабаб эса детоксикация учун бориш бўлиб чиқди бу мақсадда борган кишилар кўпроқ ўтириб ишлайдиганлар орасида эканлиги маълум бўлди.

Ахолига тушунтириш ишлари ўтказилиши натижасида уларда тез-тез курортга боришга нисбатан қизиқиш уйғонди. Хулоса қилиб айтиш мумкинки, ўтказилган сўровнома қисман бўлсада Ўзбекистонда тиббий ва курорт – соғломлаштириш туризмини янада ривожланишига хисса қўшди.

Қўшимча қилиб шуни айтиш мумкинки, санаторийлар ва дам олиш уйларида кўрсатиладиган хизматларни меҳмонхоналарда кўрсатиладиган туристик хизматлар сифат даражасига етказиш мақсадида стандартлар ишлаб чиқилса ва амалиётга жорий қилинса жуда ҳам мақсадга мувофиқ иш бўлар эди.

АДАБИЁТЛАР

1. Мирзиёев Ш.М "Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз" Т.: – Ўзбекистон- 2017.

2. Абдухамидов А.С. Туризм соҳасини ривожлантиришнинг ижтимоий-иқтисодий хусусиятлари. Builders of the Future 282-287 б.

3.Ю.Воронин, Д.Губа. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис. К.: Здоровье, 2020 г

4.Д.З.Норкулова.Ўзбекистонда санатор-курорт хизматларини такомиллаштириш йўллари. "Иқтисодиёт ва инновацион технологиялар" илмий электрон журнали. № 5, сентябрь-октябрь, 2016 йил