

ТУРИСТИЧЕСКИМИ ТРОПАМИ Хусенова М.Г.¹, Гадоева М.Х.²

¹Хусенова Мехрангиз Гайратовна – студент;
²Гадоева Муборакхон Хайриддин кизи - студент,
факультет сервиса и туризма,
Самаркандский институт экономики и сервиса,
г. Самарканд, Республика Узбекистан

Аннотация: в этой статье сказано о пользе отдыха с семьей на свежем воздухе, за городом. Активный туризм в настоящее время набирает большую популярность, так как пешие прогулки положительно влияют на здоровье человека и обретение душевной гармонии.

Ключевые слова: отдых, поход, туризм, природа, горы, маршрут экологический туризм, пустыни.

Отдых дело не простое, есть над чем подумать, прежде чем решить, где и как провести очередной отпуск. Ведь отдыхать – не значит бездельничать. Ничто так не расслабляет организм, как полная праздность.

Что же можно посоветовать тем, кто хочет, чтобы отдых был не только интересным но и полезным для здоровья [2; 246]

Прежде всего-сменить обстановку отдыха, проведенный дома, не принесет большой пользы. Когда нервная система переключается на иные виды впечатлений, то загружаются те ее центры, которых раньше бездействовали. Как бы вы ни уверяли всех (не себя в первую очередь), что дома у вас прекрасные условия для отдыха, рядом парк, стадион, бассейн, все равно остаются те же стены, те же привычные однообразные дела, заботы, интересы. Свежий воздух, близость к природе - можно назвать заповедью отдыха. Спешка, сутолока, напряженный ритм городской жизни утомляет нервную систему. Человек остро нуждается в тишине, покое, молчаливом созерцании окружающей его красоты. И не просто смотреть и наслаждаться. Отдых должен быть активным. У всех – независимо от пола, возраста, состояния здоровья. Формы активного отдыха очень разнообразны, каждый может выбрать то, что ему по вкусу и по силам. А пеший туризм, как мне кажется, подойдет всем. Можно выбрать не многодневный поход, а просто. Можно выбрать не многодневный поход, а просто можно организовать однодневный поход и хорошо отдохнуть, сменить городскую обстановку. На свежем воздухе, обед у костра, смена впечатлений. Никогда не забуду что будучи студенткой института физкультуры ежегодно во второе воскресенье октября в институте были организованы однодневные походы в горы. Прибыв на место дислокации ребята брали на себя ответственность готовить обед на костре а нас девчонок посылали подняться в горы, чтоб насладится красотами осенних красок. Впечатлений было уйма, крутые склоны, ущелья, облака. Так как время было осеннее, естественно поспевал урожай грецких орехов, боярки, барбариса, так же было много лекарственных растений, таких как чабрец, ромашка, зверобой и др. А какое было движение! Ходьба была энергичная, а не вразвалочку которая приносила организму огромную пользу.

Если человек здоров и не нуждается в специальном лечении, туристический поход принесет ему значительно больше пользы, да и удовольствия, чем дом отдыха. В доме отдыха или в санатории жизнь довольно однообразная, размеренна.

В последнее время проблема отдыха привлекает все большее внимание социологов. Они выяснили, что подавляющее большинство людей, имеющих семью, хотят отдыхать вместе. Это вполне естественно! Когда с началом мая наши земляки стали ездить в горы Нураты и так проводить отдых, благо обстановка позволяет. Увидеть живописные места, горные речушки, отдохнуть в тени деревьев собрать весенние цветы. Поездка в горы с семьей положительно влияет на организм человека, люди спокойны не волнуются за тех, кто остался дома, не скучают по близким.

Отдых вместе с родителями, на свежем воздухе, массовых впечатлений, знаний, навыков-то же счастье для каждой ребячьей души. Это радость детей увидеть новый цветок, разнообразнее летающих бабочек, разноцветные камешки.

Есть и еще одно преимущество у семейного отдыха: он удивительно освежает человеческие отношения. Бывает так, что дома мы привыкаем к озабоченным, а порой и хмурым, раздраженным лицам своих близких. А тут, на отдыхе, сбросив груз забот, люди расслабляются, у них улучшается настроение, самочувствие. Если предстоит увлекательный маршрут по интереснейшим и красивейшим местам, то отдых будет не только познавательным, но и полезным. После хорошо проведенного отдыха, с новыми силами приступить к повседневным делам.

Невероятной красоты природа, мягкий климат, обилие солнца и тепла, чистый свежий воздух, близость гор - эти факторы могут стать настоящими целителями для тех, кто приехал в наш край в поисках оздоровления и обретения душевной гармонии. Природа создала пейзажи Узбекистана в мягких

пастельных тонах с преобладанием желтого, медного, охры, темной зелени и голубого. Изящными мазками «нанесла» она на холст и безводные пустыни, укрытые золотом песков, и серые степи, и зелёные долины, что весной устилает красный бархатный ковер из цветущих махов, и журчащие горные реки и живописные голубые озера. Впрочем, какими бы красочными были впечатления очевидцев, не стоит им доверять, лучше взглянуть на все это своими глазами. Экологический туризм в Узбекистане - магия единения человека с природой.

Живя в городе, мы окружены огромным количеством пыли и других выбросов в атмосферу, тогда как в горах воздух чистый и свежий. И поэтому люди, живущие там, долгожители. Благодаря целительному горному воздуху и природным источникам успешно лечат болезни дыхательных путей, неврологические и сердечно-сосудистые заболевания, проблемы желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательной системы. И если природа в горной местности считается полезной для здоровья, то пустыни и заповедники, богатые разными видами животных и растений (иногда встречающихся только в Узбекистане); и другие достопримечательности, несущие культурное наследие. Памятники архитектуры и искусства разных эпох и цивилизаций, многие из которых внесены в список культурного всемирного наследия. Человек, который хочет постигать истоки мировой цивилизации, обязательно побывает в Узбекистане.

Узбекистан обладает колоссальным туристическим потенциалом. Наша страна считается одним из центров туризма не только в центральной Азии, но и во всем мире. В городах, наиболее привлекательных для туристов, через которые в древности проходил Великий шелковый путь, связывавший Китай со странами Европы, расположено большое количество архитектурных памятников различных исторических эпох.

Эти памятники несут нам богатое наследие и поэтому мы должны ценить и беречь его. Увеличение потока отдыхающих требует безотлагательного проведения в жизнь природоохранных мер, повышения ответственности за чистоту местности, приумножения его природных богатств и чтобы этими богатствами наши потомки пользовались ещё много-много лет.

Список литературы

1. *Козлова Т.В., Рябухина Т.А.* Физкультура для всей семьи. Москва, 1990. С. 395.
2. *Павловский Эльдар.* В отпуск - всей семьей! [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mama-journal.ru/articles/text/v-otpusk-vsey-semey.html/> (дата обращения: 20.04.2018).
3. *Токмакова Ирина.* Счастливого пути – 2001. Москва. Букинистическое издание. С. 304.