

**FARG'ONA VODIYSI VILOYATLARIDA MAVSUMIY REKREATSIYA  
FAOLIYATINI TASHKIL ETUVCHI OMILLARNING ASOSIY  
XUSUSIYATLARI**

*Hamdamov Eldorbek Doniyorjon o'g'li*

*O'zbekiston Milliy universiteti, Iqtisodiy va ijtimoiy  
geografiya kafedrasida tayanch doktoranti*

*E-mail: [hamdamoveldorbek8@gmail.com](mailto:hamdamoveldorbek8@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Farg'ona vodiysi viloyatlaridagi mavsumiy rekreatsiya tizimlarining fasllar davomida amalga oshishi, mavsumiy rekreatsiya uchun qulay davrning asosiy komponentlari aks ettirilgan. Shu bilan birga, Farg'ona vodiysi viloyatlaridagi asosiy eng ko'p tashrif buyuriladigan dam olish maskanlari haqida ma'lumotlar ham berib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Mavsumiy rekreatsiya tizimlari, «Chodak» dam olish maskani, «Xo'jand» darvozasi, G'ovasoy daryosi, Komfort zona.

Rekreatsiya faoliyati mavsumiy jihatdan ikki turga bo'linadi, ya'ni, yozgi va qishki rekreatsiya mavsumi. Qishki rekreatsiya mavsumi vodiy viloyatlari relyefi chang'i sportining rivojlanishiga imkoniyat bermaydi, shu sababli, qishki rekreatsiya faoliyati okrugda yaxshi tashkil etilmagan.

Yil fasllarining o'zgarishi dam olishni optimal iqlimiy sharoitga o'tishiga ta'sir etadi. Inson organizmi uchun optimal iqlimiy haroratga ega bo'lgan hududlar "Komfort zona" deb ham ataladi. "Komfort zona" tushunchasi - ko'p odamlar uchun 17°C dan 23°C gacha bo'lgan havo harorati tushuniladi. Shu bilan birga, komfort zonasi insonning sog'ligi holatiga, doimiy yashash joyidan masofaga, yil fasliga va boshqalarga qarab juda katta farq qilishi mumkin. Komfort zonadan tashqarida inson o'zini sovuq yoki issiqdan lohas bo'lgandek his qilishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan "komfort zona" uchun belgilangan havo harorati asosan shimoliy o'lkalarda yashovchi aholi uchun belgilangan bo'lib, bizning mintaqa aholisi uchun bu havo harorati sovuqlik qiladi. O'zbekiston shu jumladan, Farg'ona vodiysi uchun rekreatsiyada optimal harorat +25°C, +27°C ekanligi belgilangan bo'lib, vodiy viloyatlarida bunday harorat may-iyun oylarida tog' va adirlarda kuzatiladi. Inson organizmi uchun optimal bo'lgan shamol tezligi sekundiga 2,5 – 3 m etib belgilangan. Vodiy tog' va adir etaklarida rekreatsiya uchun optimal shamol tezligini kuzatish mumkin.

Yer usti suvlari rekreatsiya faoliyati uchun eng muhim tabiiy resurslardan biri hisoblanadi. Vodiy viloyatlari rekreatsiyada foydalanish imkoniyatiga ega bo'lgan salmoqli suv resurslariga ega bunga misol tariqasida, Karkidon, Andijon, Markaziy

Farg'ona, Rezaksoy, Varzik, Ko'ksaraksoy, G'ovasoy, Kengko'lsoy, Olmasoy, To'raqo'rg'on, Eskiye, Chortoq, Qorasuv, Sarvak, Jiydasoy kabi suv omborlarni keltirishimiz mumkin. cho'milish va suv obyektlari bo'yida dam olish uchun optimal harorat +12°C, +30°C, nisbiy namlik 30 – 70%, quyosh radiatsiyasining intensivligi har smda 0-838 daraja bo'lishi lozim.

Shu bilan birga, Suv haroratining qulayligini baholash uchun odatda quyidagi qulaylik darajalari qabul qilingan:

-14°C dan past bo'lgan suv harorati - cho'milish mumkin bo'lmagan davr;

-14°C dan - 16°C gacha bo'lgan suv harorati – keksa va yosh bolalar uchun cheklangan cho'milish davri;

-17°C dan -19 °C gacha bo'lgan suv harorati - suzish mavsumi uchun qulay davri;

-20°C dan yuqori suv harorati - ommaviy cho'milish mavsumi uchun qulay davr, shu jumladan, bolalar va katta yoshli dam oluvchilar uchun ham.

Farg'ona vodiysi viloyatlari suv havzalarida cho'milish uchun optimal sharoit may-iyun oylariga to'g'ri keladi.

**1-jadval.**

Yan	Fev	Mart	Apr	May	Iyn	Iyl	Avg	Sen	Okt	Noy	Dek	



“Pik” davr



“Yuqori” davr



“O'rta” davr



“Sust” davr



“O'lik” davr

**Farg'ona vodiysida rekreatsiya mavsumining oylar davomida o'zgarishi.**

Yuqoridagi keltirilgan ma'lumotlardan bilish mumkinki, vodiya dam olish uchun eng qulay davr may-avgust oylari hisoblanadi, chunki, quyosh radiatsiyasi mavsumiylikning obyekti bo'lib hizmat qiladi.

1-jadvalda keltirilgan mavsumiylik davrlari asosan dam olish maskanlarda va tabiatning so'lim maskanlarida dam olish nuqtai nazaridan tuzilgan bo'lib, rekreatsiyaning boshqa turlari aynan bu davrlarga to'g'ri kelmasligi mumkin. masalan: shifobaxsh qumlarga ko'milib davolanish asosan avgust-sentyabr oylariga to'g'ri keladi, chunki, inson tanasida o'ta issiq haroratli qumlarda boshqa xastaliklar kelib chiqishi mumkin, shu bilan birga, qumning issiq haroratiga inson tanasi uzoq bardosh berolmaydi.

Farg'ona vodiysi viloyatlaridagi rekreatsiya tizimlarining mavsumiylikiga ta'sir etuvchi tabiiy omillardan yana biri vodiy daryo va soylaridagi suv rejimi hisoblanadi. Ushbu omil mavsumiylikga unchalik kuchli ta'sir qilmasada ayrim kichikroq rekreatsion zonalarining mavsumiylik selxona va soylarning suv rejimiga bog'liq, sababi, daryo suv rejimi ham havo haroratiga mos ravishda to'lin va kam suvli bo'lib oqadi.

Farg'ona vodiysi viloyatlari aholisi tabiatning so'lim joylaridan tashqari, qadimgi ziyoratgoh va qadamjoldan ham rekreatsiya maqsadida foydalanadi. Odatda ziyorat turizmi mavsumiylikga bog'liq emas, chunki, odamlar yilning istalgan vaqtida ziyoratgoh va qadimiy qadamjollarni ziyorat qilib kelishi mumkin. Biroq, Ziyoratgoh va qadamjoldagi inson organizmiga ijobiy ta'sir qiluvchi shifobaxsh tabiat komponentlari ularning mavsumiy bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi.

Ziyoratgoh va qadamjolar tashrif buyurishning mavsumiylikiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillarga havo harorati (ya'ni yil fasllari) turli-xil kasalliklarning avj olish mavsumi ta'sir qiladi. Qadimgi ziyoratgoh va qadamjolar barpo etilgan joylarda, shifobaxsh va ichishga yaroqli bo'lgan buloqlar, shuningdek, shifobaxsh qumlar paydo bo'lgan. Hozirgi kunda Farg'ona vodiysi viloyatlarida 200 dan ortiq ziyoratgoh va qadamjolar mavjud bo'lib, ulardan 25 ta ziyoratgoh rekreatsion va davolanish nuqtai – nazaridan ahamiyatga ega.

Ziyoratgohlarni rekreatsion jihatdan quyidagicha tiplarga bo'lishni lozim topdik:

1. Dam olish va ziyorat qilish maqsadida tashrif buyuriluvchi ziyoratgohlar;
2. Shifobaxsh qumga ega bo'lgan ziyoratgohlar;
3. Shifobaxsh buloqlar va xovuzlarga ega bo'lgan ziyoratgohlar;
4. Turli xil kasalliklarga davo bo'luvchi ziyoratgohlar;
5. Kasb va dehqonchiligida baraka tilab tashrif buyuriluvchi ziyoratgohlar.

Ziyoratgoh va qadamjolarining yuqoridagi tipiga qarab ularning mavsumiylik xususiyatlari bir biridan farq qiladi.

1. Dam olish va ziyorat qilish maqsadida tashrif buyuriluvchi ziyoratgohlar:

Bunday tipdagi ziyoratgohlar Farg'ona vodiysi viloyatlarida salmoqli darajada bo'lib, Bandi ota ziyoratgohi, Xo'jataqsim ota ziyoratgohi, Teshiktosh ota ziyoratgohi, Xo'ja Ahmad Valiy ziyoratgohi, Sulton Uvays Qaraniy ziyoratgohi, Pochcha ota ziyoratgohi, Qovunchi ota ziyoratgohi, Xazrat Ali maqbarasi, Yordon ota ziyoratgohi, Arsif ota ziyoratgohi kabi ziyoratgohlarni misol qilib keltirishimiz mumkin bunday tipdagi ziyoratgohlarda mavsumiylik yoz faslida pik davriga ko'tariladi, odamlar dam olish va qadimiy ziyoratgohlarni ziyorat qilish uchun tashrif buyuradilar, bu tipdagi ziyoratgohlarning mavsumiy bo'lishini havo harorati belgilab beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. B. Eraliyev, I. Ostonaqulov, N. Abdulahatov. “O‘zbekiston ziyoratgohlari va qadamjolari. Farg‘ona viloyati” T.: “Turon Zamin Ziyo”., 2014.
2. Holiqov Farg‘ona vodiysi monografiyasi.
3. Nigmatov Asqar Nigmatullaevich, Tobirov Odiljon Qobiljon O‘g‘li. “Natural Geographical Features Of Geographical Tourism In The Fergana Valley As A Part Of Uzbekistan”
4. P. Baratov «O‘zbekiston tabiiy geografiyasi» T.: “O‘qituvchi nashriyoti”., 2011.
5. К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина «Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования». Иркутск. 2011.