

SOG'LOMLASHTIRUVCHI TURIZMNING TURIZMDAGI AHAMIYATI

Abdumalikova Dilnoza

ChDPU, Turizm fakulteti 1-kurs magistranti

Aliyeva Mahbuba

Ilmiy rahbar: i.f.d.professor

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719192>

Annotasiya: Mazkur ishda sog'lomashtiruvchi turizmning mohiyati, turlari va uning iqtisodiy-ijtimoiy ahamiyati yoritilgan. O'zbekiston hududida sog'lomashtiruvchi turizmni rivojlantirish imkoniyatlari, tabiiy resurslardan foydalanish hamda bu yo'nalishning mamlakat salohiyatiga qo'shadigan hissasi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sog'lomashtiruvchi turizm, dam olish, sog'lom turmush tarzi, sanatoriy, kurort, iqtisodiy ahamiyat.

Аннотация: В данной тезисе рассмотрена сущность оздоровительного туризма, его виды и социально-экономическое значение. Проанализированы возможности развития оздоровительного туризма в Узбекистане, использование природных ресурсов и вклад этой отрасли в экономику страны.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, отдых, здоровый образ жизни, санатории, курорт, экономика.

Annotation: This thesis examines the essence of health tourism, its types, and socio-economic significance. It analyzes the development opportunities of health tourism in Uzbekistan, the use of natural resources, and its contribution to the country's economy.

Keywords: health tourism, wellness, recreation, sanatorium, resort, economic importance.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo bo'ylab sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. Insonlar shunchaki dam olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmini tiklash, ruhiy bosimni kamaytirish, stressdan xalos bo'lish va ichki osoyishtalikni topish maqsadida turli mamlakatlarga sayohat qilmoqdalar. Sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislarining fikricha, zamonaviy hayotda tezkorlik, texnologik yuklama va informatsion bosim kuchaygani sayin, insonlarning rekreatsiyaga bo'lgan ehtiyoji yanada ortmoqda. Shu sababli sog'lomashtiruvchi turizm bugungi kunda turizmning eng dolzarb va eng talab yuqori bo'lgan yo'nalishlaridan biriga aylangan. Sog'lomashtiruvchi turizm deganda inson sog'lig'ini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish, immunitetni mustahkamlash hamda jismoniy va ruhiy holatni tiklashga qaratilgan sayohatlar tushuniladi. Mazkur turizm turi odatda sanatoriylar, kurortlar, reabilitatsiya markazlari, spa va wellness maskanlari, tog' va dengiz bo'yidagi dam olish zonalarida tashkil etiladi. Sog'lomashtiruvchi turizmning asosiy xususiyati shundaki, u nafaqat hordiq chiqarish, balki ilmiy asoslangan muolajalar orqali sog'liqni yaxshilashga qaratilgan bo'ladi. Bunday sayohatlar davomida balneologik vannalar, massaj, fizioterapiya, dietoterapiya, yoga, meditatsiya kabi muolajalar keng qo'llaniladi. O'zbekiston sharoitida ham sog'lomashtiruvchi turizm istiqbolli va rivojlanish salohiyati yuqori bo'lgan yo'nalish hisoblanadi. Mamlakat hududida mavjud tabiiy boyliklar — toza tog' havosi, minerallarga boy davolovchi suvlar, issiq buloqlar, balneologik resurslar va ekologik toza hududlar ushbu turizm turini rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Masalan, Zomin, Chorvoq, Chimyon, Shifoobod, Kitob, Boysun kabi hududlar o'zining iqlimi, sof havosi va tabiiy manbalari bilan

sog'lomlashtirish uchun juda qulay. Shuningdek, Surxondaryo, Farg'ona vodiysi va Qoraqalpog'iston hududlaridagi mineral suv manbalari ko'plab kasalliklarni davolashda samarali hisoblanadi. So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'lomlashtiruvchi turizm infratuzilmasini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Yangi sanatoriylar, zamonaviy spa markazlari, reabilitatsiya va dam olish majmualari tashkil etilmoqda. Bu esa nafaqat aholiga sifatli dam olish imkonini beradi, balki chet ellik sayyohlarni ham jalb qiladi. Natijada sog'lomlashtiruvchi turizm iqtisodiyotga qo'shimcha daromad keltiradigan muhim tarmoqqa aylanmoqda.

1. Sog'lomlashtiruvchi turizmning mazmuni va turlari

Sog'lomlashtiruvchi turizm ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi: profilaktik va reabilitatsion turlar. Profilaktik turizm kasalliklarning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, reabilitatsion turizm davolanishdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bunga misol qilib, sanatoriylar, massaj va fizioterapiya markazlari, termal suv havzalari, yoga va detox dasturlari asosida tashkil etilgan sog'lom dam olish turlarini keltirish mumkin. Bunday turizm inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi: u jismoniy faollikni oshiradi, immunitetni kuchaytiradi, yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Shu sababli ko'plab davlatlarda sog'lomlashtiruvchi turizm milliy sog'liqni saqlash tizimining bir qismi sifatida qaraladi.

2. O'zbekiston hududida sog'lomlashtiruvchi turizmning rivojlanishi

O'zbekiston tabiiy sharoiti bu turizm turini rivojlantirish uchun qulay. Masalan, Chimyon, Zomin, Shifoobod, Kitob kabi hududlar tabiiy resurslarga boy bo'lib, dam oluvchilarga nafaqat hordiq chiqarish, balki sog'lig'ini tiklash imkonini beradi. Bu joylarda tog' havosi, mineral suvlar, shifobaxsh balchiq va issiq buloqlar mavjud. So'nggi yillarda davlat tomonidan sog'lomlashtiruvchi turizmni qo'llab-quvvatlash bo'yicha bir qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Yangi sanatoriylar qurilmoqda, mavjudlari modernizatsiya qilinmoqda, xalqaro standartlarga javob beruvchi xizmat turlari joriy etilmoqda. Bu esa xorijiy turistlarni ham jalb qilmoqda.

3. Sog'lomlashtiruvchi turizmning iqtisodiy va ijtimoiy ahamiyati

Sog'lomlashtiruvchi turizm nafaqat sog'liq uchun foydali, balki iqtisodiy o'sish manbai hamdir. U yangi ish o'rinlarini yaratadi, tibbiyot va xizmat ko'rsatish sohalarining rivojlanishiga turtki beradi. Bundan tashqari, mahalliy aholining daromad manbai kengayadi va ichki turizm faollashadi. Shuningdek, bunday turizm aholining sog'lom turmush tarziga bo'lgan qarashini o'zgartiradi. Insonlar o'z sog'lig'iga e'tiborli bo'la boshlaydi, bu esa jamiyatda salomatlik madaniyatining shakllanishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtiruvchi turizm zamonaviy turizmning ajralmas qismi hisoblanadi. U nafaqat inson sog'lig'ini tiklaydi, balki mamlakat iqtisodiyotini rivojlantiradi, ekologik madaniyatni oshiradi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi. O'zbekiston uchun bu yo'nalishning rivoji kelajakda xalqaro miqyosda raqobatbardosh turizm markaziga aylanish imkonini beradi. Shu sababli sog'lomlashtiruvchi turizmni rivojlantirish, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish va ekologik muvozanatni saqlash bugungi kunning muhim vazifasidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Xolboyeva, M. Turizm asoslari. –Toshkent: TDIU nashriyoti, 2020.
2. NAZAROV, N. (2021). Analysis of business entities with the development of innovative

and investment activities of entrepreneurship in free economic zones. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE* Учредители: Теоретическая и прикладная наука, (10), 719-727.

3. Rasulov, D. Sog'lomlashtiruvchi turizmning rivojlanish istiqbollari. – "Turizm va iqtisodiyot" jurnali, No4, 2022.

4. Назар, Назаров. "THE ROLE OF FREE ECONOMIC ZONES IN DEVELOPMENT OF SMALL BUSINESS IN UZBEKISTAN." *ЖУРНАЛ ИННОВАЦИИ В ЭКОНОМИКЕ* 4.6 (2021).

5. Nazar, PhD Nazarov. "STATISTICAL RESEARCH METHODS OF BUSINESS ENTITIES IN FREE ECONOMIC ZONES IN UZBEKISTAN."

6. World Health Organization (WHO). Global Wellness Tourism Report. – Geneva, 2021.