

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

5-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, B.S.Sharipova	
Bioetik bilim tushunchasining mazmun-mohiyati, uni shakllantirishning pedagogik zarurati.....	6
Sh.K.Xujamberdiyeva	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni insoniy fazilatlarini shakllantirishda badiiy asarlarning o'рни.....	11
M.B.Artikova, M.M.Mutallibjonov	
Talabalar kasbiy ma'naviyatini rivojlantirishning xorijiy tajribalar tadqiqi	16
M.M.Kaxarova, N.E.Yusupova	
Ingliz tili darslarida matn bilan ishlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish metodikasi ...	23
M.M.Yakubbayev	
Development of lingvocultural competence of students in the process of teaching german language.....	29
J.A.Yuldashev	
Bo'lajak tarix o'qituvchilarini tayyorlash jarayoniga aksiologik yondashuvni joriy etishning metodik xususiyatlari.....	34
X.T.Nishonova	
Methods of developing students' lexical competence through comics in English lessons in elementary grades	38
Sh.M.Robilova	
O'quvchi-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik modeli.....	43
U.S.Do'sanov	
Oliy o'quv yurti talabalariga jismoniy tarbiya tizimida sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalarini qo'llash metodikasi.....	47
X.X.Umarov	
Влияние высокоинтенсивной тренировочной нагрузки на организм юных гимнастов	51
Д.К.Каримов	
Мониторинг эффективности корреляционной связи спортивной специализации от типов телосложения у юных акробатов	55
З.Г.Гаппаров	
Исследование новых технологий синхронизации движения в синхронном плавании	61
M.N.Nasritdinova	
Artpedagogika fanini o'qitish jarayonida bo'lajak pedagoglar badiiy-ijodiy kompetentligini rivojlantirish.....	67
M.G'Zaylobidinova	
Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishning pedagogik omillari, Xitoy tajribasi	72
D.K.Baydjanova	
Bo'lajak o'qituvchilarda umummadaniy kompetentlikni rivojlantirish mazmuni	78
I.A.Raxmonov	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida hayot faoliyati xavfsizligi ko'nikmalarini shakllantirishni pedagogik muammosi.....	82

IQTISODIYOT

M.K.Abadov	
Possible consequences of the refusal to switch to a digital currency in Azerbaijan	85

FALSAFA

M.A.Mamatov	
So'fiylik – gumanistik ta'limot	90
Sh.O'.Ahrorova	
Jamiyat ma'naviy muhitida madaniyat va san'atning o'рни	98
D.Y.Qambarova	
O'zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida ijtimoiy munosabat mezonlari.....	102



UO‘K: 796.035:515:02

OLIY O‘QUV YURTI TALABALARIGA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI VOSITALARINI QO‘LLASH METODIKASI**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ****METHODS OF USING SPORTS AND WELLNESS TOURISM IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS****Do‘sanov Uchqun Suyunovich**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti erkin tadqiqotchisi

Annotasiya

Mazkur maqolada sport sog‘lomashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi oliy ta‘lim muassasasi talabalariga jismoniy tarbiya va turizm vositalari, skandinavcha yurish uslublarini qo‘llash orqali sog‘lomashtirish, funksional holati hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish usullari haqida so‘z borgan.

Аннотация

В данной статье рассказывается о способах оздоровления, функционального состояния и повышения уровня физической подготовки студентов высшего учебного заведения, занимающегося спортивным оздоровительным туризмом, с помощью средств физической культуры и туризма, скандинавских стилей ходьбы.

Abstract

This article describes the ways of improving the health, functional condition and improving the level of physical fitness of students of a higher educational institution engaged in sports and wellness tourism, using means of physical culture and tourism, Scandinavian walking styles.

Kalit so‘zlar: Sport turizmi, ommaviy sport, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va sport, sog‘liqni saqlash, nazorat vositalari, kompleks, metodologiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: Спортивный туризм, массовый спорт, функциональное состояние, физическая подготовка, физкультура и спорт, здоровье, средства контроля, комплекс, методика, самоконтроль, физическая подготовка.

Key words: Sports tourism, mass sports, functional condition, physical training, physical education and sports, health, means of control, complex, methodology, self-control, physical training.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Jahonda sport turizmini modernizatsiya qilish bilan bir qatorda oliy o‘quv yurti talabalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ilmiy-tadqiqot ishlari olib boorilmoqda. Oliy ta‘lim muassasasida tahsil olayotgan talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashning zamonaviy yondashuvlarini ishlab chiqish orqali turizm mashg‘ulotlarini tizimli tarzda nazorat qilish, maqbul vosita va uslublarni qo‘llash hamda takomillashtirish bo‘yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Jumladan, sog‘lomashtiruvchi sport turizmi orqali talabalarining funksional holatini jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda, jismoniy rivojlanishi har xil bo‘lgan talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda yuklamalarni me‘yorlashga asoslangan tadqiqotlarni amalga oshirish zaruriyati dolzarbligicha qolmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport turizm bilan muntazam shug‘ullanishini ta‘minlash hisoblanadi. “Respublikada turizm bozorining turli segmentlariga yo‘naltirilgan turizm mahsuloti va xizmatlarini diversifikatsiya qilish, ularning raqobatbardoshligini yanada oshirish, maqbul va qulay ichki va xalqaro ziyorat turizmi muhitini yaratish, transport yo‘nalishlarini kengaytirish, transport xizmatlari sifatini oshirish, turizm mahsulotlarini keng targ‘ib qilish, shuningdek, mamlakatimizning sayohat va

dam olish uchun xavfsiz manzil sifatidagi imijini mustahkamlash” masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 9-fevraldagi PF-6165-son “O‘zbekiston Respublikasida ichki va ziyorat turizmini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2020-yil 29-oktabrdagi PF-6097-son “Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi PF-5929-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonlari, 2018-yil

6-fevraldagi PQ-3509-son “Kirish turizmini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi [1,2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mavzuning o‘raganilganligi Mavzuga doir bugungi kunda, respublikamizning bir qator olimlari E.Y.Davrenov, Y.F.Kuramshin, R.A.Abdumalikov, T.I.Xoldarov, B.M.Xusanboyev, L.A.Tulaganov va boshqalar tomonidan sog‘lomlashtirish hamda jismoniy tarbiya muammolariga bag‘ishlangan ko‘plab ilmiy-izlanishlar ishlari olib borilgan.

Oliy o‘quv yurti talabalarining jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish yuzasidan S.P.Yevseyev, M.M.Barkoshev, A.V.Aksenov, G.A.Abramishvili, A.A.Patsuluyev, I.S.Ansupov va boshqalar tomonidan ko‘plab tadqiqot ishlari olib borilgan. [3,4]

Tadqiqotning maqsadi: sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalarini jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirgan holda talabalarni jismoniy tarbiyalash samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning turli darajadagi jismoniy holatidan kelib chiqib dars mashg‘ulotlarda yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda funktsional holatini yaxshilashga yo‘naltirilgan sensitiv davrlari bo‘yicha jismoniy sifatlarni (egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik kabi) tabaqalashtirilgan metodikasini ishlab chiqish hisobiga talabalarga berilayotgan yuklamani me‘yorlash imkoniyati takomillashtirilgan;

sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarni (antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini inobatga olib) maxsus mashqlar majmuasini darsdan tashqari mashg‘ulotlarda qo‘llash hisobiga uchta metodik blok bo‘yicha ta‘sir qilishiga qarab maqsadli rivojlantirish metodikasi takomillashtirilgan;

sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarni tabaqalashtirish, funktsional holatini yaxshilash hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan “Alpinst” mobil ilovasining mazmuniga yuklama me‘yori, mashg‘ulot darajasi, mashqni bajarish davomiyligi, takrorlashlar soni, musobaqa rejimi va tiklanish jarayonini aniqlovchi innovatsion mashg‘ulot dasturi kiritilishi hisobiga talabalar tomonidan dars vazifalarini mustaqil nazariy va amaliy o‘zlashtirish imkoniyati kengaytirilgan;

sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash me‘yorlari hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar klassifikatsiyasini tartiblashtirish hisobiga talabalarni tabaqalashtirilgan yuqori, o‘rta, past daraja ko‘rsatkichlarini rivojlantirish imkoniyati kengaytirilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Universitetlarda mustaqil ta‘limning eng keng tarqalgan vositalar i– bular piyoda va yugurish, kros, sog‘lomlashtirish treklari, suzish, piyoda va chang‘ida yugurish, velosport, badiiy gimnastika, yengil atletika gimnastikasi, sport va ochiq havoda o‘yinlar, orientirlash, piyoda yurish, trenajyorlarda mashq qilish.

Yurish va yugurish. Jismoniy tarbiyaning eng qulay va foydali vositasi bu o‘rmon bog‘ida ochiq havoda yurish va yugurishdir.

Yurish – bu ko‘pchilik mushaklar, ligamentlar va bo‘g‘inlar ishtirok etadigan tabiiy harakat turi. Yurish metabolizmni yaxshilaydi tanani faollashtiradi va yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tana tizimlarining faoliyatini faollashtiradi. Yurish paytida jismoniy faoliyatning intensivligi salomatlik, jismoniy tayyorgarlik va tananing tayyorgarligi holatiga mos ravishda osongina sozlanadi. Inson tanasida yurishning samaradorligi qadam uzunligiga, yurish tezligiga va uning davomiyligiga bog‘liq. Treningdan oldin siz qisqa isinish qilishingiz kerak.

PEDAGOGIKA

Jismoniy faollikni aniqlashda yurak urish tezligini (pulsni) hisobga olish kerak. Puls yurish paytida qisqa to'xtashlar paytida va mashg'ulot tugagandan so'ng darhol hisoblanadi. (1-jadvalga qarang)

1-jadval

Taxminan masofa va birinchi o'ttizda yurish vaqti

Kunlik trinerovka	Masofa (km)	1 km. masofa uchun o'rtacha vaqt (s)	Mashg'ulot davomiyligi
1-4	2	15	30
5-7	3	15	45
8-9	3	13	39
10-12	4	13	52
13-15	5-4	12	60-48
16-18	5	12	60
19-21	5	10	50
22-24	6	12	72
24-25	6	10	60
26-27	7	10	70
28-30	8	10	80

Mashg'ulot yurishingizni tugatgandan so'ng, tezlikni asta-sekin kamaytirishingiz kerak, shunda yurishning so'nggi 5-10 daqiqasida yurak urish tezligi jadvalda ko'rsatilganidan 10-15 urish / min kamroq bo'ladi. Mashq tugagandan 8-10 minut o'tgach (dam olishdan keyin) yurak urish tezligi mashg'ulotdan oldingi boshlang'ich darajaga qaytishi kerak. Yurish masofasi va tezligini oshirish asta-sekin o'sib borishi kerak.

Mashg'ulot yurishingizni tugatgandan so'ng, tezlikni asta-sekin kamaytirishingiz kerak, shunda yurishning so'nggi 5-10 daqiqasida yurak urish tezligi jadvalda ko'rsatilganidan 10-15 urish / min kamroq bo'ladi. Mashq tugagandan 8-10 minut o'tgach (dam olishdan keyin) yurak urish tezligi mashg'ulotdan oldingi boshlang'ich darajaga qaytishi kerak. Yurish masofasi va tezligini oshirish asta-sekin o'sib borishi kerak (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Sog'lomlashtiruvchi turizm bilan shug'ullanuvchilarning yurak urish tezligiga qarab optimal yurish intensivligini aniqlash metodikasi

Yurish vaqti (min)	Erkaklar uchun yurak urish tezligi (ayollar uchun 6 zarba / min ko'proq)				
	Yuqori	Yuqoridan pas	O'rta	O'rtadan pas	past
30	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
60	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95

Yugurish bilan yurishni almashtirish. Agar siz o'zingizni yaxshi his qilsangiz va piyoda mashg'ulot yuklarini erkin bajarsangiz, yurish bilan o'zgaruvchan yugurishga o'tishingiz mumkin, bu yukning bosqichma-bosqich o'sishini ta'minlaydi va uni shaxsiy imkoniyatlaringizga qat'iy muvofiq nazorat qilish imkonini beradi.

Yurish bilan navbatma-navbat yugurgandan so'ng va o'zingizni yaxshi his qilsangiz, uzluksiz yugurishga o'tishingiz mumkin. Yugurish salomatlikni yaxshilash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning eng samarali vositasidir.

XULOSA

Adabiyotlar va amaliy tajribaning tahlili shuni ko'rsatadiki, mamlakatimiz va dunyo hamjamiyatida so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport turizm bo'yicha me'yoriy dasturlar to'raligicha ishlab chiqilmaganligini ko'rishimiz mumkin, bu esa mamlakatimizda turizm sohasidagi muammolari yetarlicha o'rganilmaganligi ushbu masala o'z yechimini topishni taqozo etadi.

O'tkazilgan pedagogik tariba natijasida aniqlandiki, tajriba va nazorat guruhi talabalarida tajriba boshida jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlar orasida ishonchli farqlar qayd qilinmadi. Pedagogik tajriba tugagandan so'ng, TG va NG natijalari qiyosiy taqqoslandi natijada

tajriba guruhi talabalarida ko'rsatkichlar yaxshilanishi kuzatildi. Bunda eng ahamiyatli muhim o'zgarishlar quyidagilar: 3x10 m ga moksimoni yugurish o'g'il bolalar TG da tadqiqot boshida $8,94 \pm 1,12$ soniya, tadqiqot yakunida esa $7,34 \pm 0,55$ soniya bilan ifodalandi ($t=4,44$ $P<0,001$). 12 daqiqalik skandinavcha yurish bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalar TG da tajribadan avval $1245,56 \pm 145,81$ metr bo'lsa, tajribadan yakuniga kelib, $1481,38 \pm 141,21$ metrga yaxshilandi ($t=4,02$ va $P<0,001$). vazn bo'y indeksi $25,44 \pm 2,08$ ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba so'ngiga kelib, $21,52 \pm 2,85$ ni tashkil etdi. Qayd etilgan statistik natijalar ishonchligi ($t=3,84$ va $P<0,001$). Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tajriba dasturi umumiy qabul qilingan dasturga nisbatan ancha samarali bo'ldi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy- axloqiy va jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 3907-sonli qarori. Qonun xujjatlari ma'lumotlari bazasi / www.lex.uz.
3. Макерова, Н. В. К вопросу об эффективности профессиональной подготовки кадров для отрасли спортивно-оздоровительного туризма средствами иностранного языка / Н. В. Макерова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 128-130.
4. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
5. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚўЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
6. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚўЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.