

**KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI**

**A.A.Mamatov**

*FarDU Sport o'yinlari kafedrası katta o'qituvchisi*

**D.T.Abduraimov**

*FarDU Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Maqolada turli kasb egalari uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish va takomillashtirishda kasbiy - amaliy jismoniy tayyorgarlikning zarurligi bo'yicha olib borilgan ilmiy - tadqiqotlar natijalari bayon qilingan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tayyorgarlik, kasbiy faoliyat, vosita, jismoniy sifatlar, metodlar, jismoniy qobiliyat, jismoniy yuklama.*

**Аннотация:** *В статье описаны результаты научных исследований о необходимости профессионально-практической физической подготовки в формировании и совершенствовании специальных физических способностей, необходимых для различных профессий.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, профессиональная деятельность, средства, физические качества, методы, физическая работоспособность, физическая нагрузка.*

**Annotation:** *The article describes the results of scientific research on the need for professional and practical physical training in the formation and improvement of special physical abilities necessary for various professions.*

**Key words:** *physical culture, professional activity, means, physical qualities, methods, physical performance, physical activity.*

Tanlangan faoliyat sohasi talab qiladigan tayyorgarlikning ko'p qirraliligiga o'qitish, tarbiyalash va sport mashg'uloti tamoyillarini kompleks amalga oshirish hisobiga erishiladi. Bunday kompleksli yondashuv nafaqat shug'ullanuvchilarga ko'p marta ta'sir qilishni, balki ichki yakkilikni e'tiborga olgan holda ularni har tomonlama uyg'unlashtirishni anglatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tanlangan faoliyatning umumiy funksional asoslarini shakllantirish uchun, maxsus tayyorgarlik - shu faoliyatning maxsus funksional asoslarining paydo bo'lishi uchun, har tomonlama funksional tayyorgarlik-texnik usullarni egallash, tanlangan mashqlar texnikasi ustida ishlash, shug'ullanuvchilarning irodaviy va emotsional tomonlarini safarbar qilish uchun qo'llaniladi. Jismoniy tarbiya pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, turli soha mutaxassislarining Kasbiy - amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT) nazariyasi va metodikasiga doir ko'p sonli manbalar aynan shu haqda ma'lumot beradi .

Turli kasblar mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning farqlanishi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning zarurligini taqozo etadi [Matveev L.P., 1991].

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik - bu jismoniy tarbiyaning aniq kasbiy faoliyat uchun xos bo'lgan xususiyatlarni shakllantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsuslashtirilgan turi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida turli xil kasbiy muhim bo'lgan sensor, aqliy, harakat, tashkilotchilik va pedagogik malakalar shakllantiriladi va

takomillashtiriladi, jismoniy madaniyat sohasida bilim va ko'nikmalar egallanadi, inson organizmining psixik jarayonlari, barcha asosiy organlar, tizimlarning ishonchliligi va yuqori darajada ishlashi ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya amaliyotiga kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning joriy qilinishi kasbiy moslashish muddatini qisqartirish, kasbiy mahoratni oshirish, yuqori ish qobiliyatiga erishish uchun zamin yaratadi.

Maxsus fakultet talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalari va mazmuni, umumiy yo'nalishini belgilovchi asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi:

1. Qabul qilinayotgan axborotlarning hajmi, xususiyati va o'quv faoliyati jarayonida talabalar tomonidan uni o'zlashtirish shart-sharoitlari.

2. Asosiy kasbiy ish harakatlarining xususiyati.

3. Kasbiy faoliyatning muhim tashqi shart-sharoitlari.

Mehnat faoliyatining aniqlangan shart-sharoitlari mos ravishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishni talab qiladi. Xuddi shunday, Qurolli Kuchlar safida xizmat qiluvchi bo'lajak zobitlarni tayyorlash bo'yicha kelgusidagi ishlar yuqori va past haroratda ochiq havoda ishlash sharoitlari bilan imkoni boricha bog'liq bo'ladi, bu organizmning sovuqqa, issiqqa, harorat ta'sirining keskin o'zgaruvchanligiga, umumiy chidamlilikka, yurak-qontomir tizimi, issiqlik aylanishi tizimi holatini yaxshilashga barqarorligini talab qiladi. Chegaralangan tayanch holatida ishlashda, balandlikda muvozanatni saqlashda vestibulyar apparat holatining yaxshiligi zarur.

Bu omillar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilaydi:

-ushbu kasb uchun etakchi muhim jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish;

-yordamchi-amaliy harakat malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

-tashqi ta'sirlarga organizmning turg'unligini oshirish;

-ushbu kasb uchun o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

-organizmning noqulay ta'sirlarga moslashishi va funksional barqarorligini oshirish.

Maxsus jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish va takomillashtirishda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning bu umumiy yo'nalishini amalda bajarish uchun kasb haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish zarur.

O'qituvchining professiogrammasi – bu ideal model, namuna, etalon, unda o'qituvchi egallashi lozim bo'lgan shaxsning asosiy sifatlari ko'rsatilgan. Bu hujjat, unda o'qituvchining bilimi, malaka va ko'nikmalari, qobiliyatlari, psixofiziologik imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasi bo'yicha kelib chiqadigan talablardan o'qituvchiga to'liq malakaviy tavsiflar berilgan.

U nafaqat pedagog kasbi uchun xos bo'lganlarni o'z ichiga oladi, balki faqat chaqiriqqacha harbiy ta'lim o'qituvchisi faoliyati uchun xosdir. U chaqiriqqacha harbiy ta'lim o'qituvchisining asosiy pedagogik funksiyalari, bu funksiyalarni amalga oshirishni ta'minlovchi, uning umumpedagogik va kasbiy-metodik malakalari, shaxsiy sifatlari tavsifini o'z ichiga oladi.

Uning mazmuniga mehnat sharoiti, uning xususiyati va o'ziga xos xususiyatini batafsil tavsiflash kiritiladi. Ular harakatlar, ish va usullarning o'ziga xos xususiyatlarini belgilab beradi. Ularga harakatlanish turi (aylanma, zarbali) va bunda ishtirok etuvchi tana qismlari, harakatlar amplitudasi, vaqt va kuch tavsiflari, harakatlar koordinatsiyasining xususiyatlari, ularning mutanosiblik darajasi va boshqalar kiradi.

Kasbiy faoliyatning tipik xususiyatlarini ochib beruvchi va belgilovchi asosiy jihatlar aniqlangandan keyin, bu kasb inson organizmiga qanday ta'sir ko'rsatishi, qaysi jismoniy qobiliyatlar va harakat malakalari ko'proq kasbiy muhimligini aniqlash lozim.

Kasbiy muhim jismoniy qobiliyatlar, kasbiy maxsus harakat malakalari aniqlangandan keyin zaruriy jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashuvchi samarali vositalar tanlab olinadi.

Vositalarni tanlab olishda bu mashqning imkoniyati bo'yicha kompleks ta'sir ko'rsatishini hisobga olish muhim, ya'ni vositalar bir vaqtda bir necha vazifalarni hal qilishi kerak: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirsin, harakat malakasini shakllantirsin, organizm funksiyalarini takomillashtirsin, uning tashqi muhitning noqulay omillariga qarshi kurashish imkoniyatini oshirsin.

Bu bosqichda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning qo'yilgan vazifalarini hal qilishda mos keluvchi vositalarni saralash, samarali metodlar va ularni amalga oshirish shakllarini tanlash juda muhim hisoblanadi. Bu yerda kasbiy xususiyatlarni hisobga olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Biz tomonimizdan belgilab olingan vazifani samarali bajarish uchun ma'lum bir psixologik-pedagogik shart-sharoitlar yaratish zarur bo'ladi. Ularning maqsadi o'zining kasbga oid muhim sifatlarini mustaqil rivojlantirishga intiluvchan mahorat egasini, professionalni tarbiyalashdan iborat.

III-IV kurslarda qo'shaloq yillik ta'lim sikli kasbga oid yuklamalarning hamda talabalarning favqulodda faoliyat sharoitlari yuzaga kelishi tufayli amaliyotda bo'lish vaqtlari keskin oshib ketishi bilan ajralib turadi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni va metodikasi kasbiy yuklamalarning mashqlantiruvchi ta'siri bilan bir vaqtda kasbiy muhim jismoniy hamda psixik sifatlarning uzluksiz takomillashuvini ta'minlashi kerak.

Shuning uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari vositalari hamda metodlari to'raligicha o'quv-xizmat faoliyatining turli xil omillariga nisbatan psixik-jismoniy birdoshlilikning oshishini to'liq ta'minlashi hamda ularning ish qobiliyatini saqlashda katta ahamiyat kasb etishi lozim. Bunda biz shunga asoslandikki, tayyorgarlikning boshqa bo'limlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jarayonida hamda favqulodda omillar muntazam ta'sir ko'rsatishi sharoitlarida har xil shakldagi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni jismoniy yuklamalar bilan birga o'tish vaqtida jismoniy yuklamalarning erishilgan hajmi va shiddatini saqlab qolish talabalarning moslashish jarayonlarini yanada takomillashtirish uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi.

Shuning asosida talabalarning jismoniy va kasbiy tayyorgarliklari darajasini, shuningdek, ularning funksional holatlari ko'rsatkichlarini oshirish ko'zda tutildi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, uchinchi, to'rtinchi bosqichlarda maxsus mashg'ulot alohida ahamiyat kasb etadi. Maxsus mashg'ulot deganda organizmning kasbiy faoliyatning noqulay omillari ta'siriga bardoshlilikini oshirish maqsadida jismoniy yuklamaning ko'p marotaba ta'sir qilishi tushuniladi. SHu sababli taxmin qilish mumkinki, favqulodda omillar va jamlangan jismoniy yuklama ta'siri talabalarni mashq qildirishda ancha tez va barqaror natijalar beradi.

Aniqlanishicha, kasbiy bilimlar amaliy sifatlarni tarbiyalashda, birinchi galda, talabalarning KAJT zarurligi va maqsadlarini tushunishlari uchun asos sifatida muhim ahamiyatga ega. Amaliy ko'nikmalar va malakalarni shakllantirish KAJT jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu holat tanlash muammosining jiddiyligini ta'kidlaydi, ya'ni zarur malakalardan qaysi biri ushbu soha mutaxassisining

kasbiy faoliyatidagi etarlicha barqaror qiymatga ega, qaysi amaliy harakatlar esa o'zlashtirish jarayonida o'zgartirilishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).
2. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
3. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
4. Tursinovich, H. A., Ibrokhimovich, A. E., & Tavakkalovich, A. D. (2022). Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 58-61.
5. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.
6. Bahodirovna, X. B., & Ixomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
7. Ixomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.
8. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. *Молодой ученый*, (12), 591-592.
9. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Велес*, (7-2), 73-75.
10. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.
11. Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 27-30.
12. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.

13. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*, 104.

14. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).

15. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 260-263.

16. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 143-145).

17. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.

18. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.