



KASB-HUNAR KOLLEJI O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI TAYYORLASHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI

G'oyazarov G'ayrat, o'qituvchi

Yunusaliyev Umarali, magistr,

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Kollej o'quvchilarini jismoniy tayyorlash jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, bo'lajak kasbga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha, boshqa turlari uchun mustahkam, funktsional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.*

Ushbu maqolada: *kasb-hunar kolleji o'quvchilarida jismoniy sifatlarni tayyorlashning ilmiy-amaliy asoslari tadqiq etilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarsi, jismoniy tayyorgarlik.*

Zamonaviy kasb va ishlab chiqarish xususiyatlari kollej o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Ishlab chiqarish va kasb talablarining o'sib borishi har doim o'quvchilardan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va kasb yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

O'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) kollej o'quvchilari organizimining funktsional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlarni - kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchil-lik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) kollej o'quvchilari organizimining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli - tuman vositalar kiradi. Ularga snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari - akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar kiradi.

Kollej o'quvchilarining kasbga bog'liq yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan, samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:





1) o'quvchilarning tanlangan kasbi va sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) organizmning yuqori darajadagi maxsus kasb yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechishini tezlashtirish.

Kollej o'quvchilarining tanlangan kasbi bilan bog'liq jismoniy tayyorgarligi kasb xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Kollej o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan kasbi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan kasbi bo'yicha muvaffaqiyatli, texnik - taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib, rivojlantirish;

3) kasb uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikka ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Kollej o'quvchilarining jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridagi shakllantiriladigan harakat ko'nikmalari kasb tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari, ularning o'quvchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli, murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Kollej o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi kasb ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat jismoniy tayyorgarlikning kuchayishiga to'sqinlik qiladi. O'quvchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, o'quvchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. O'quvchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida kollej o'quvchilari harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar. Jismoniy qobiliyatlar - insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini taminlaydigan ruhiy - fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismo-niy sifatlar" tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar"



atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. SHunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy - uslubiy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron - bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq - ovqat mahsuloti, hayot sifatleri, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatliy o'ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarining hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezonini hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatlari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. Tezlik - kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik - kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatleri insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatleri namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar harakatlarning uyg'unligi tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik - kuch qobiliyatlari faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o'z aksini topadi.

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatleri jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof - muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitleri, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'minlanganligi, ularni rivojlantirish uslubiyati va h.k), ikkinchi tomondan esa organizimining turli tas'irlarga



o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmdagi anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida «motor nishonalar» organizmning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta'kidlash zarurki, «motor nishonalar» ko'p funktsiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor Yu.V.Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'minlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo'lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoya. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmining morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reaksiya yotadi. Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to'laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko'p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko'taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va harakatlarni uyg'unligi qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

ADABIYOTLAR:

1. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.
2. R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.
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. Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 72-74).
5. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its





organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.

6. Yuldashov, I. (2022). PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 52-57.

7. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 222-225.

8. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Ғайратжон, Ғ. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ АҲАМИЯТЛИ ЖИҲАТЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.

9. Махмутаалиев, А., Тухтаназаров, И., & Ғайратжон, Ғ. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 216-221.

10. Goynazarov, G. (2022). DEVELOPMENT OF MOVEMENT QUALITIES IN CHILDREN. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 42-47.

11. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). WAYS TO EFFECTIVELY SOLVE MODERN EDUCATIONAL PROBLEMS USING ART TECHNOLOGIES ON THE BASIS OF COLLABORATIVE PEDAGOGY. *Scientific progress*, 2(8), 276-280.

12. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.

13. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In *Archive of Conferences* (pp. 104-109).

14. BOBOJONOV, N., & MADORIPOV, O. BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. *СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука"*, 74-75.

