



## Problems of Professional and Practical Physical Training of Students

Bakhtiyar ILYASOV<sup>1</sup>

Karakalpak State University

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received October 2024

Received in revised form

15 November 2024

Accepted 25 November 2024

Available online

25 December 2024

**Keywords:**

physical education,  
professional and applied  
physical training,  
professional activity,  
professional qualities,  
professional competence,  
physical fitness.

## Talabalarning muammolari

**Kalit soʻzlar:**

jismoniy tarbiya,  
kasbiy-amaliy jismoniy  
tayyorgarlik,  
kasbiy faoliyat,  
kasbiy sifatlar,  
kasbiy kompetensiya,  
jismoniy yaroqlilik.

### ABSTRACT

The professional and practical physical training of students is illuminated as an educational process that enriches the individuality of motor skills and abilities, physical abilities, and the professional suitability directly or indirectly related to them.

2181-1415/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol5-iss12/S-pp6-11>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik

### ANNOTATSIYA

Talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi harakat malakalari va koʻnikmalarining individualligi, jismoniy qobiliyatlarni va u bilan bevosita yoki bilvosita bogʻliq boʻlgan kasbiy yaroqlilikni boyitadigan taʼlim jarayoni sifatida yoritilgan.

<sup>1</sup> Assistant, Department of Physical Culture Theory and Methodology, Karakalpak State University.

# Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов

## АННОТАЦИЯ

### **Ключевые слова:**

физическая культура,  
профессионально-  
прикладная физическая  
подготовка,  
профессиональная  
деятельность,  
профессиональные  
качества,  
профессиональная  
компетенция,  
физическая пригодность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов рассматривается как образовательный процесс, обогащающий индивидуальные двигательные навыки и умения, физические способности и непосредственно или косвенно связанную с ними профессиональную пригодность.

## KIRISH

Ma'lumki, kasbiy mehnatning ko'pchilik turlarini natijaviyligi, boshqa masalalar bilan bir qatorda, inson organizmga kasbiy faoliyat va uning sharoitlari tomonidan qo'yiladigan talablarga ma'lum darajada adekvat bo'lgan jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish yo'li bilan dastlab o'zlashtiriladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Ushbu bog'liqlik, individni hayot faoliyati jarayonidagi jismoniy va umumiy rivojlanishini har xil tomonlarini o'zaro harakatlanish qonuniyatlari (xususan, u yoki bu faoliyatga surunkali adaptatsion samaralarni o'zaro ta'siri, trenirovka qilganlikni olib o'tilishi, mashg'ulot va kasbni o'zlashtirilishi jarayonida egallanadigan va takomillashtiriladigan harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zaro ta'siri qonuniyatlari) to'g'risidagi chuqurlashadigan tasavvurlar nuqtai nazaridan ilmiy tushuntiriladi [2,18].

Jismoniy tarbiyani mehnat faoliyati amaliyoti bilan organik bog'liqligi tamoyili kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikda aniq gavdalanadi. Ushbu tamoyil jismoniy tarbiyaning barcha ijtimoiy tizimiga tarqalsa hamki, u, aynan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikda o'zining spetsifik ifodasini topadi. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT), jismoniy tarbiyaning o'ziga xos turi sifatida, ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiyani tanlangan kasbiy faoliyatda ta'minlanishini pedagogik yo'naltirilgan jarayoni sifatida ifodalanadi. Boshqacha aytganda, bu, asosida kasbiy foydali bo'lgan harakat malakalari va ko'nikmalarining individual fondini, jismoniy qobiliyatlarni va u bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan kasbiy yaroqlilikni boyitadigan ta'lim jarayonidir.

Hozirgi vaqtda, davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiyani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasini 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida" 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan ishni tashkil qilish va amalga oshirishga, iqtidorli yosh sportchilarni saralash bo'yicha ishlarni tizimli tashkil qilishga hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Oliy ta'limning asosiy vazifasi – yuqori malakali mutaxassisni bo'lajak kasbiy faoliyatga tayyorlashdan iborat. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, bitiruvchi bakalavrlar mehnat faoliyatining yangi sharoitlariga kelishganida qiyinchiliklarga uchramoqdalar. Bu, oliy ta'lim muassasasida kasbiy muhim bo'lgan sifatlarni rivojlantirish imkoni bo'lmaganligi natijasi bo'lishi mumkin [1, 25].

### **DOLZARBLIGI**

Mustaqillik yillarida mamlakatimiz korxonalar va muassasalariga yangi raqamli texnologiyalarning kirib kelishi tufayli, kasbiy yo'nalganlikka ega bo'lgan jismoniy tarbiya yanada dolzarb bo'lmoqda. Hozirda, ishlab chiqarish tomonidan bitta funksiyani bajaradigan mutaxassis emas, balki bir qator funksiyalar va lavozim vazifalarini bajara oladigan, jismoniy va kasbiy muhim sifatlarni majmualariga ega bo'lgan universal mutaxassislarni talab qilinmoqda [2, 74]. Bunday kadrlarni tayyorlashda kasbiy yo'nalganlikka ega bo'lgan jismoniy tarbiya katta rol o'ynaydi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati, turli kasalliklarga chidamlilik, diqqatni jamlash, asab tizimining kuch, umumiy chidamlilik, ko'ruv xotirasi, mo'ljalga olish, tashkilotchilik qobiliyati, mustaqillik – bular, bo'lajak mutaxassislarga zarur bo'lgan kasbiy muhim sifatlarni hisoblanadi [3, 58].

Shunday qilib, davlat ta'lim standartlaridagi kasbiy kompetensiyalarni hisobga olgan holda, zamonaviy adabiyotlarda oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi bakalavrlarida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqish va asoslash muammosi yuzaga kelgan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim vazirligining 2018-yil 25-avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan o'quv dasturlari ro'yxatida tasdiqlangan "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha namunaviy dasturda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi

– bo'lajak muvaffaqiyatli faoliyatga psixofizik tayyorgarlik va kasbiy jismoniy yaroqlilik kabi belgilangan. Uning vazifalari bo'lajak kasbning xususiyatlaridan kelib chiqadi va quyidagilardan iborat;

– maxsus bilimlarni shakllantirish, amaliy malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish;

– jismoniy tarbiya vositalari bilan kasbiy va shaxs sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirish;

– hayot faoliyatida o'quv-trenirovka va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish dasturlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun maxsus amaliy psixofizik sifatlarni tarbiyalash.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi bakalavrlarida jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish bilan kasbiy kompetentlikni hisobga olish orqali tanlangan amaliy yo'nalganlikka ega trenirovka vositalari va usullarini optimal nisbatlarini ilmiy ishlab chiqilganligi muammosini yetarli emasligi o'rtasida obyektiv qarama-qarshilikning mavjudligi bu yo'nalishda tadqiqotlarni olib borishning dolzarbligini belgilaydi.

### **TADQIQOTNING MAQSADI**

Oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi bakalavrlarida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish va samaradorligini tajribalarda asoslashdan iborat.

### **TADQIQOTNING TAXMINI**

Oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishlari bakalavrlarida jismoniy tarbiya jarayoni quyidagilar amalga oshirilganida samarali bo'ladi, deb taxmin qilindi:

– jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish asosida tuzilsa;

– jismoniy tarbiya vositalari va usullari davlat ta'lim standartlaridagi kasbiy kompetensiyalari asosida tanlansa;

– jismoniy tarbiya dasturi bo'lajak mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini hisobga olish bilan tabaqalashtirilgan holda ishlab chiqilsa.

KAJT metodikasining asosiy muammolaridan biri, kasbiy faoliyat tomonidan organizmning funksional imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarni adekvat va tizimli modellashtirish zaruratidan (ushbu talablar darajasini sekin-asta ortishi bilan birgalikda) kelib chiqadi. Bu yerda, o'ziga yarasha qarama-qarshilik mavjud. Ushbu talablarni aniq va to'liq qayta tiklashni, faqat mehnat harakatlarini kasbiy mehnat uchun xarakterli bo'lgan rejim va sharoitlarda bajarish yo'li bilangina amalga oshirish mumkinligi ravshan, albatta. Lekin, u, jismoniy yaroqlilikka nisbatan jadalligi bo'yicha uncha katta bo'lmagan va tor talablarni o'zicha qo'ysa (bu, zamonaviy kasbiy mehnatning ko'pchilik turlari uchun xarakterlidir), unda, ularni KAJT jarayonida aniq modellashtirish, modeli mashqlarni funksional imkoniyatlarni oshiruvchi omillari sifatida zaruriy ta'sirchanligini ta'minlashga yo'l qo'ymaydi. Aynan shu tufayli, KAJTni tuzish paytida kasbiy faoliyat talablarini modellashtirish, tayyorgarlik vositalari samaradorligi ta'minlaganligi uchun ham o'zini oqlaydi va nafaqat kasbiy mehnatga adaptatsiya qilishga, balki uning natijalarini ortishiga ko'maklashadigan ma'lum bir variatsiyalar bilan sodir bo'lishi kerak.

Kasbiy faoliyatning u yoki bu talablarini KAJT jarayonida prinsipial modeli qayta tiklash, uni natijali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, organizmning harakat va boshqa imkoniyatlarini mobilizatsiya qilish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, shunchalik katta ahamiyat kasb etadi. Agar, ushbu talablar katta bo'lsa, unda, ularni dastlab chegaralangan holda modellashtirishga to'g'ri keladi, keyinchalik, modeli-mashg'ulot mashqlaridagi yuklamalar, ularga nisbatan o'ziga xos mustahkamlik zaxirasini yaratish uchun o'xshash bo'lgan kasbiy yuklamalar darajasidan yuqori bo'lganiga qadar sekin-asta oshiriladi. Bunday holatlarda, kasbiy faoliyatning ekstremal sharoitlarida mobilizatsiya qilinadigan organizmni funksional zaxiralarini oshirishning eng samarali vositasi bo'lib, tizimli mashg'ulotlar va bellashuvlarda ishtirok etish shaklida tashkil qilinadigan, sportning mos ravishdagi kasbiy-amaliy turi bilan shug'ullanish xizmat qilishi mumkin.

KAJT jarayonida kasbiy faoliyatning alohida talablarini tanlab modellashtirish esa, ustuvor ravishda kasbiy-amaliy gimnastika vositalari bilan, jumladan ixtisoslashtirilgan trenajyorlarda mashqlarni bajarish bilan erishiladi.

Ko'pchilik zamonaviy kasbiy faoliyat turlarida jismoniy kuchlanishlarning jadallik darajasi nisbatan uncha katta va barqaror bo'lmasa hamki, KAJTni tuzish metodikasida trenirovka qilinadigan yuklamalarni sekin-asta oshirish tamoyiliga rioya qilish kerak, bu, aniq kasbiy mehnat yuklamalariga tayyorgarlik uchungina emas, balki organizmning funksional imkoniyatlar darajasini oshirish, salomatlikni mustahkamlash va saqlash uchun ham kerak bo'lgan darajada bo'lishi lozim. Bu yerda, huddi umuman jismoniy tarbiyadagi kabi, barcha holatlarda bir xilda ma'qul bo'ladigan, yuklamalarni qandaydir universal miqdoriy me'yorlari bo'lishi mumkin emas, chunki ularning maqsadli oshirilishi chegaralari va dinamikasi ko'p sonli o'zgaruvchan holatlarga bog'liq, jumladan real ravishda yig'iladigan yuklamaning

xajmiga va individual turmush tarzida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish rejimiga bog'liq (masalan, ayrim shug'ullanuvchilar KAJT bilan parallel ravishda sportning u yoki bu turi bilan chuqur shug'ullanishga ko'p vaqt va kuch sarf qilishadi, boshqalarda esa, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish asosan ustuvor ravishda yoki faqat KAJT doirasida bo'ladi).

KAJT bo'yicha mashg'ulotlar tizimi umumiy ko'rinishda, ularni rasmiy tartibda tashkil qilinishi paytida, odatda, turdosh kasblar guruhlari yoki alohida kasblar uchun ishlab chiqiladigan unifikatsiyalangan dasturlar bilan chegaralanadi. Bunda, mashg'ulotlarning asosiy shakllari bo'lib, qoidaga ko'ra, jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarning mazmuni va tuzilishi shartlarini xususiyatlariga bog'liq ravishda variatsiya qiladigan tipik strukturaga ega bo'lgan dars shakllari xizmat qiladi [4, 18].

Ta'lim muassasalarida, ayniqsa, majburiy jismoniy tarbiya va sport fani doirasida, KAJT materiallarini o'z ichiga olgan dars mashg'ulotlari, ko'pincha, kombinatsiyalangan hisoblanadi va ulardagi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida qo'llaniladigan mashqlar bilan bir qatorda bajariladi, bu, o'quv vaqtining yetishmasligi bilan ham belgilanadi. Bunday holatlarda, mashg'ulotning har xil tarkibiy tuzilmalarini ratsional tuzish, majmuaviy darsni tuzish qoidalari bo'yicha belgilanadi. Murakkab kasbiy-amaliy harakat ko'nikmalarini shakllantirish yoki kasbiy jihatdan muhim bo'lgan jismoniy sifatning rivojlanishiga tanlab ommaviy ta'sir qilish bo'yicha vazifalarni yechishdagi qiyinchiliklar katta bo'lgan paytda, nafaqat alohida mashg'ulotlarni, balki ularning seriyalarini ham bitta predmetli, asosiy qismda konsentratsiya qilingan sifatida, bunday vazifalarning bittasini amalga oshirish afzal bo'ladi. KAJT materiallarini o'z ichiga olgan "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha bitta predmetli va kombinatsiya qilingan mashg'ulotlarning nisbati, ushbu fanga ajratiladigan vaqtning umumiy byudjetiga va yechiladigan vazifalarning murakkabligiga bog'liq. Vaqt qanchalik katta va vazifa qanchalik murakkab bo'lsa, bitta predmetli mashg'ulotlarni shunchalik ko'proq amaliyotga kiritish kerak; agar, vaqt byudjeti kichkina bo'lsa, bir xildagi boshqa sharoitlar bilan birgalikda, mashg'ulotlarning ko'proq qismini kombinatsiyalashgan holda tashkil qilish kerak.

KAJT bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va jadallashtirishning samarali shakllaridan biri sifatida kasbiy-amaliy mashqlarda musobaqalashish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarning musobaqa shakllari, tabiiyki, sportning tanlangan kasbiy amaliy turida chuqur ixtisoslashgan holatida ko'p tarqalgan. Bunda, mashg'ulotlarning tizimi, ixtisoslashgan sport trenirovkasi va bellashuvlarda muntazam ishtirok etish xarakteriga ega bo'ladi, bu, sport, amaliy-ta'lim va mehnat faoliyatini ratsional balanslashtirish muammosini alohida ilgari suradi. Yuqori sport yutuqlari sohasiga o'tmaydigan sportchilar uchun, ochig'ini aytganda, sport manfaatlari ustuvor bo'lmasligi lozim, albatta.

KAJTni amalga oshirishda, sport mashg'ulotlari bo'lmagan, kundalik turmush va uzaytirilgan faol dam olish rejimidagi jismonan o'zini o'zi tarbiya qilishning boshqa (xususan, kundalik individual badantarbiya, sayyohlik yurishlari shaklidagi) vositalari bilan bir qatorda, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari ham muhim rol o'ynashi mumkin. Bunday mashg'ulotlarni KAJTga qo'shadigan haqiqiy ulushi, jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish darajasiga, KAJTning mohiyatini tushunish va uning vositalari va usullarini mustaqil qo'llashga metodik jihatdan tayyor bo'lish darajasiga bog'liq

ekanligi tushunarli, albatta. KAJTda nazarda tutilgan ayrim vazifalarni yechish uchun yuqorida keltirilgan shakllardan tashqari, ishlab chiqarish jismoniy madaniyati doirasida amaliyotga kiritilgan kichik mashg'ulot shakllari ham qo'llanilishi mumkin. Bunda, ularning imkoniyatlari nisbatan tor bo'lib, ularni nazarga olmaslik noto'g'ri, xususan, mehnat faoliyati jarayonida operativ ishchanlik qobiliyatini maqsadli mustaqil boshqarish malakasini ishlab chiqarishni nazarda tutgan vazifalarni va KAJT natijasida spetsifik trenirovka qilganlikda erishilgan darajani regress bo'lishini oldini olish bo'yicha vazifalarni yechish paytida nazarga olmaslik noto'g'ri.

### **XULOSA, AMALIY TAVSIYALAR**

Jismoniy tarbiya tizimida qabul qilingan mashg'ulotlar shakllarining ko'pchiligi, u yoki bu darajada KAJT maqsadlarida qo'llanilishi mumkin. Shu bilan birga, ularning mazmuni nafaqat kasbiy faoliyatning talablari bilan belgilanadi va unda to'xtab qolmaydi. KAJTni, so'zsiz, tarbiyaning bir butun tizimini boshqa tarkibiy tuzilmalari bilan birgalikda ko'rib chiqish kerak va ularning xarakteriga bog'liq ravishda individual aniq ifodalanishida, u yoki bu bosqichda, mashg'ulotlarning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan maqsadlarini amalga oshirishga imkon beradigan har xil shakllarining o'zini oqlaganlarini topish kerak. Oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi bakalavrlarida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish uslubiyatini kasbiy kompetensiya asosida ishlab chiqish talabalarning salomatligi darajasini, organizmining adaptatsion imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligi darajasini, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga motivatsiyasini oshirish, kasbiy jihatdan muhim bo'lgan sifatlarini rivojlantirish, "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha namunaviy dasturning mazmunini sportning qo'shimcha turlarini kiritilishi bilan o'zgartirish imkonini beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYAOTLAR RO'YXATI:**

1. Sh.Xonkeldiyev, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (*Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari*). Darslik // "O'ZKITOBSAVDONASHRJYOT" Toshkent-2023, 312 bet.

2. Матвеев Л. П. // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

3. З.Султонов особенности проведения занятий по физическому образованию в школе // Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 2023 – ejournal.i