

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Fatullayeva Muazzam Azimovna

**MAVZU: KOLLEJ O'QUVCHILARINING KASBIY-
AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIK STRUKTURASI**

**(5A-112001) - jismoniy madaniyat bo'yicha magistr akademik
darajasini olish uchun yozilgan**

D I S S E R T A S I Y A

Ilmiy rahbar:

ped.f.n. R.X. Kadirov.

Rasmiy opponent:

ped.f.n. B.B.Ma'murov.

BUXORO– 2015

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I Bob. Amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning pedagogik xususiyatlari.....	11
1.1. Kasbiy sohalarning mehnat sharoitlari xarakteristikasi va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik talablari.....	11
1.2. Kasb hunar kollejlarda amaliy-kasbiy jismoniy ta'limni tashkillash xususiyatlari.....	19
1.3. Kasb-hunar ta'limi tizimida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining strukturaviy xususiyatlari	26
1. bob bo'yicha xulosa	44
II Bob. Pedagogik tadqiqot va uni tashkil etish metodlari.....	46
2.1. Tadqiqot metodlari.....	46
2.2. Ilmiy metodik adabiyotlar tahlili;	46
2.3 Ilg'or tajribalarni umumlashtirish;.....	46
2.4. O'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash;.....	47
2.5. Pedagogik tadqiqot;.....	48
2.6. Matematik statistika.....	49
III.Bob. Kasb-hunar ta'limi muassasalarida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning tashkiliy va metodik asoslari.	50
3.1. Kasb-hunar ta'limi muassasalarida dastur tarkibidagi amaliy- kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'limining tashkil etish xususiyatlari.....	50
3.2. Kasb-hunar ta'limi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash mezonlari.....	58
3.3. O'quvchilar amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik metodikasi samaradorligining asoslanishi.....	66
Umumiy xulosa	72
Tadbiq etilganlik to'g'risida dalolatnoma.....	76
Ilova.....	76
Adabiyotlar ro'yxati.....	81

Kirish.

O'zbekistonda yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularni bo'lajak kasb faoliyatiga hamda vatan mudofaasiga tayyorlash kabi kelajakga yo'naltirilgan xayrli ishlarga katta e'tibor qaratilmoqda. Ta'lim tizimida tub ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelmoqda, ta'lim-tarbiya davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lib barcha kasb-hunar ta'limi muassasalarida shaxsni har tomonlama rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi va o'quv predmeti sifatida alohida e'tibor qozonmoqda.

Davlatimiz rahbarining 2014 yil 1 avgustdagi "2014-2018 yillarda O'zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilish borasidagi Davlat dasturi to'g'risida"gi qarori mohiyat e'tibori bilan bolalarimizni jismoniy va ma'naviy jihatdan kamol toptirish, yoshlarga oid davlat siyosatini yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilmoqda (I. Karimov, 2015).

Ba'zi ilmiy tekshiruv ma'lumotlariga ko'ra individual yondashuv masalasining e'tiborga olinmasligi, DTS talablariga muvofiq harakatlanishlarga o'rgatish natijaviyligining pastligi sababli 15-20 % o'smirlar va 50% qizlar, jismoniy tarbiya darslaridan qoniqmasligi aniqlangan. Boshqa mualliflarning ta'kidlashlaricha, jismoniy ta'lim bilan bog'liq shiddatli intellektual rivojlanish shakllari umumiy shaxsiy rivojlanishdan ortda qolmoqda. Bu vaziyat o'z navbatida o'quvchilarning sog'lom turmush tarzi va harakat faolligiga bo'lgan pozitiv munosabatini yo'naltirishga to'sqinlik qiladi (E.Badaeva, 1998; D. SHaripova, 1993; M. Tairova, 1994; F. Xadjaev, 1996; E.A. Seytxalilov, 2000; SH.X. Xankeldiev, 2000; K. Mahkamjonov, 2001; B.K. Madraimov, 2003; M.S. Axmatov, 2004; SH. Saribaev, 2005; va boshq.).

Bu muammolarning asl mohiyati quyidagi qarama-qarshiliklar mavjud:

- birinchidan, jismoniy ta'lim sifatining pasayishi sababli o'quvchilarning salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi bo'yicha ta'lim standartlaridan ortda qolayotgani;

- ikkinchidan mazkur muammoni hal qilish uchun samarali jismoniy ta'lim texnologiyalarining yaratilmaganligidir.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998 yil 13 maydagi "O'zbekiston Respublikasida o'rta-maxsus, kasb-hunar ta'limini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risidagi 204-son va 2000 yil 16 oktyabrdagi", "O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risidagi 400-son qarorlari" mamlakatimiz xalq xo'jaligi uchun kadrlar tayyorlash tizimiga yanada ijodiy yondashishlikni taqozo etadi.

O'quvchilar salomatligini muhofaza qilish jismoniy tarbiya ta'limi jarayonining asosiy yo'nalishi hisoblanadi va shu sababli uni tashkil etish mazmuni, vositalari hamda shakllari ushbu strategik maqsadga muvofiq bo'lishi lozim. Bu borada, bir guruh mualliflar (Qudratov F., Abdumalikov R., Xoldorov T.H., 2003; Bikov B.A., 2003; Guba B.P., 2003) ta'lim jarayoni sifatini oshirish texnologiyalardan biri sifatida o'quv jarayoni monitoringini olib borish, ya'ni uning ob'ektiv echimlarini tanlash maqsadida pedagogik faoliyat natijalari rivojlanishini muntazam uzoq vaqt kuzatishga asoslangan. Jismoniy rivojlanish, harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamda morfofunktsional ko'rsatkichlarning majmuaviy baholanishi o'quvchilar salomatligini belgilab beradi, shuning uchun eng axborotli va ishonchli testlarni tanlash texnologiyalarini ishlab chiqishlikni taqozo etadi.

"Barkamol avlod yili" Davlat dasturi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Davlat maslaxatchisi xizmati va Vazirlar Mahkamasi Ta'lim, sog'liqni saqlash, ijtimoiy muhofaza, axborot tizimlari va telekommunikasiyalar kompleksining 2010 yil 17 martdagi qo'shma yig'ilish bayonida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash maqsadida Oliy va o'rta maxsus hamda Xalk ta'limi vazirliklarining 134- va 62-sonli ko'shma buyruqlariga asosan, umumta'lim fanlarining barcha yo'nalishlari bo'yicha umumta'lim maktablari, akademik lisey va kasb-xunar kollejlari hamda oliy ta'lim muassasalarining yuqori pedagogik mahorat va tajribaga ega amaliyotchi o'kituvchilari, etakchi olim, metodist va mutaxassislarni jalb etgan holda umumiy o'rta, o'rta maxsus kasb-xunar ta'limi

Davlat ta'lim standartlarining sharxlari, o'quv dasturlari va darsliklari uzviylik, uzluksizlik hamda o'quvchilarning yoshi va psixofiziologik xususiyatlariga mosligi jixatidan taxlil kilinib, tegishli xulosa va takliflar tayyorlandi. (5).

Har qanday mamlakat va uning mintaqalarida ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish bir qancha omillarga bog'liq bo'ladi. Bu omillar ichida mintaqalarda ishlab chiqorishga kirib kelayotgan yosh mutaxasislarning malakasi, bilim va ko'nikmalari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda ta'lim-tarbiyaning o'rni beqiyos. "Biz mamlakatimizni modernizasiya qilish, hayotimizni yanada erkinlashtirish hisobidan dunyodagi taraqqiy topgan davlatlar qatoriga kirishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ygan ekanmiz, ta'lim-tarbiya sohasidagi ishlarni aslo bo'shashtirmasdan, yangi va yuksak bosqichga ko'tarishni zamonning o'zi talab etmoqda"(I. Karimov, 2011).

Aholining bandligini ta'minlash, avvalo, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarini ishga joylashtirish bo'yicha zarur sharoitlar yaratish ijtimoiy siyosatimizning eng muhim ustuvor yo'nalishi bo'lib qoladi. O'zbekistonda ishlab chiqorishni modernizasiya qilish va yangilash, transport va muhandistlik-kommunikasiya infratuzilmasini rivojlantirish, kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni taraqqiy ettirishni qo'llab-quvvatlash dasturlarini amalga oshirish natijasida 2014 yil mamlakatimizda 1millionga yaqin ish o'rni tashkil etildi. Ularning 60 foizi qishloq joylarda yaratilgani ayniqsa e'tiborlidir. Jahon bozorida teng raqobatlasha oladigan va keyingi bosqichda iqtisodiy o'sishning, iqtisodiyotni yanada modernizasiya va diversifikasiya qilishning lokomotiviga aylanishi mumkin bo'lgan tarmoq va korxonalarni jadal rivojlantirish hamda aniq yo'naltirilgan holda qo'llab quvvatlashni ta'minlash zarur (3).

Zamonaviy kasb sohalari, o'zining muayyan harakatlanishlar turkumi xususiyatiga ega bo'lib mehnat sharoitlari, psixofiziologik xarakteristikalari, jismoniy sifat darajasiga psixofiziologik funksiyalar va psixik xususiyatlar hamda shaxs sifatiga qo'yiladigan talablar mohiyati bo'yicha o'zaro keskin farq qiladi. Ishlab chiqarish shart-sharoitlariga maxsus psixojismoniy tayyorgarligisiz insonning adaptasion moslashuvi 1 yildan 5-7 yilgacha cho'zilishi mumkin. Aynan

shuning uchun o'rta maxsus va kasb-hunar kollejlari kasbiy ta'lim yo'nalishlarining bo'lajak mutaxassislarida maxsus jismoniy sifatlar, fiziologik funksiyalar, psixik sifatlar hamda kasbiy sohani mukammal egallashda zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarga o'rgatiladi (40,81).

Bir guruh mualliflar, Salomov R.S., (2001); Usmonxodjaev T.S., (2004, 2006); Xonkeldiev SH.X., (2005); Jeleznyak YU.D., (2005); Kuramshin YU.F., (2007); YUnusova YU.M., (2007); Xolodov J.K., (2008); Salomov R.S., Kerimov F.A., (2009); Kdirova M.A., (2009) –amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning maxsus yo'nalishi sifatida, bo'lajak kasb xususiyati va talablariga muvofiq tashkil etilishini tadqiq etganlar.

So'nggi yillarda kasb-hunar kolleji o'quvchi-yoshlar jismoniy ta'limiga oid jiddiy kamchiliklar borligi va aynan ularning kasbiy salohiyati uchun zarur gigienik qoidalarni mukammal bilmasliklari hamda amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'zlarini nazorat qilishga doir maxsus bilim va ko'nikmalarga ega emasliklari ma'lum bo'lmoqda (65,76,83).

Mavjud muammoni atroflicha o'rganish uchun Buxoro viloyat va shahar kasb-hunar kollejlarning jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda "Kompyuter tizimi" kasbiy sohalari bilan bog'liq (o'xshash) yo'nalishlarida tahsil olayotgan 3-bosqich o'quvchilarida anketa so'roqnomalari o'tkazildi.

Bundan tashqari kasb-hunar kollejlarda tahsil olayotgan 15-18 yoshdagi (1-2-3 bosqich o'quvchilar) o'g'il va qiz bolalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajalari maxsus ishlab chiqilgan testlar asosida strukturaviy o'zgarishlari o'rganib chiqildi. Kollej o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikning strukturaviy o'zgarishlarini tekshirishdan maqsad issiq iqlim va bo'lajak kasbiy faoliyat sharoitlariga muvofiq o'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik amaliyotini ko'p yillik rejalashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita, metod va tashkillash shakllarini ishlab chiqish uchun metodologik asos yaratishdir (80). Qayd etilgan strukturaviy o'zgarishlar kollej o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yildan-yilga 6-semestrqa qadar o'zgaruvchan va

haqqoniy oshishi kuzatildi. Lekin bu ko'rsatkichlarning o'quv guruhlarida kesimidagi o'zgaruvchan oshishi dastur talablaridan ancha past ($R > 0,05$).

Olimlar va amaliyotchilar e'tiborida 7 yoshdan 17 yoshga davr bu qobiliyatlarning notekis rivojlanish qonuniyati aniqlangan. Muayyan yosh davrlarda faol rivojlanishlar va tabiiy o'sish shiddatining oshishi, ba'zi yosh davrlarda esa, tabiiy rivojlanish sur'atining pasayishi kuzatiladi (Vafaev G'.F. 1984).

Shu o'rinda, ilmiy tekshiruv xulosalariga ko'ra bu tabiiy rivojlanishida faollik kuzatilgan yosh davrlarda amaliy kasbiy jismoniy ta'lim jarayonida kasbga taalluqli maxsus amaliy mashq metodlarini qo'llash samarasida kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajalarida haqqoniy rivojlanish dinamikasi qayd etilgan (34,40).

Kasb-hunar kollejlarda, jismoniy tarbiya dasturi xilma - xil ta'lim shakllarini majmuaviy o'tkazilishini tavsiya etadi. Lekin, kasb-hunar kollejlari amaliyotida fakat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Kollej o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligidan butkul mohiyatan farqli, bo'lajak kasb sohasiga yo'naltirilgan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastur bo'limi, aksariyat kollejlarda e'tiborsiz qolinmoqda. Bu esa o'quvchi-yoshlarning harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy talabini qoniqtirmasligi qatorida bo'lajak kasb sohasini egallashga qaratilgan dastur talablarining to'liq bajarilmasligi, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajasining pastligi kuzatildi.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarini rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozimligi, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshishimiz samarasida kasb-hunar kolleji o'quvchilarining jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish, ulardagi harakatlanish ko'nikmalari-malakalari va nazariy bilimlarini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish talab etiladi. Aslida kasbiy bilim va ko'nikmalarning samarali namoyon bo'lishligi uchun yosh mutaxassislarning mustahkam salomatligi, yuqori jismoniy ishchanlik qobiliyatlari muntazam va maxsus amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik

mashg'ulotlari jarayonida rivojlantiriladi. Bugungi kunda yosh mutaxasislarning bo'lajak kasbiy faoliyatga tayyorlashning sifat tomonlari, nafaqat ularning shaxsiy balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga molik, shuning uchun tekshiruvlarimiz dolzarbligini va har tomonlama o'rganishlikni taqozo etadi.

Maxsus manbalar tahlili (Xonkeldiev SH.X, 1996; Gonchar I.L, 1998; Bulgakova N.J, 2001; Krushevich O, 2003; Seytxalilov E.A, 2005; Koshbaxtiyev I.A, 2005; Jeleznyak D, 2005; Usmonxodjaev T.S, 2006; Matveev L.P, 2008; Xolodov K, 2008; Kuramshin YU.F, 2008), hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va 5-semestr (3-bosqich) o'quvchilarida o'tkazilgan anketali so'roqnoma, 15 yoshdan 18 yoshga qadar o'g'il va qiz bolalarda muayyan kasbga taalluqli (kompyuter xizmati va kompyuter tizimini sozlash texnigi, operatorlik xizmati) kasbiy-amaliy xarakterdagi maxsus tuzilgan testlar orqali jismoniy tayyorgarlikning strukturaviy o'zgarishlari, o'tkaziladigan pedagogik tadqiqot vazifalariga ko'ra nazorat va tadqiqot kollejlari o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajalarining qiyosiy (asosiy tadqiqotgacha) tahlillari bo'yicha olingan tekshiruv ma'lumotlariga asoslanib tadqiqot metodologiyasi ishlab chiqildi.

Tadqiqot farazi: Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash hamda ta'mirlash texnigi (shunga yaqin, operatorlik xizmatlari) mutaxasisliklari bilan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida, jismoniy tayyorgarlik strukturasi hisobga olgan holda kasbiy faoliyat bilan bog'liq jismoniy, psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish orqali kollej o'quvchilarining bo'lajak kasbiy mehnat ta'limining sifat samaradorligi ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlari ehtimolligi nazarga tutiladi.

Tadqiqot ob'ekti: Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxasisligi o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik strukturasi.

Tadqiqot predmeti: Kompyuter va kompyuter tizimini sozlash hamda ta'mirlash texnigi o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik strukturasi ilmiy tekshirish va maqsadli rivojlantirish.

Tadqiqot maqsadi: Kollej o'quvchilarida amaliy-kasbiy xarakterdagi jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Kollej o'quvchilarining nazariy va metodik aspektlarda amaliy-kasbiy jismoniy ta'lim darajalarini tekshirish.

2. Kollej o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik strukturasi tadqiq etish uchun asoslangan testlar tarkibini aniqlash.

3. Tanlangan kasbiy faoliyatga xos jismoniy, psixofizik qobiliyatlari samaradorligini asoslash.

Tadqiqot metodlari: ilmiy metodik adabiyotlar tahlili; dastur va ishchi rejalarni o'rganish; pedagogik kuzatish, o'quvchilarning kasbiy yo'nalishiga taalluqli jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash; pedagogik tadqiqot; matematik statistik tahlil.

Himoyaga qo'yiladigan asosiy mavzular:

1. Buxoro viloyati, kasb-hunar kollejlari misolida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik ta'limida mavjud tajribalar va muammolar tahlili.

2. Kasb-hunar kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonining strukturaviy xususiyatlari.

Ilmiy yangilik.

1. Kompyuter va kompyuter tizimini sozlash hamda ta'mirlash texnigi kasbiy sohasi o'quvchilari misolida, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastur bo'limining o'qitilishi va nazorat o'tkazish xususiyatlari.

2. Tadqiqot va nazorat guruhlarida kasbga taalluqli amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikasi bo'yicha qiyosiy tahlil.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati

Kasb-hunar kollej o'quv jarayoniga kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ilmiy asoslangan majmuaviy dasturining tadbiiq etilishi samarasida o'quvchilarning AKJT darajasi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi va o'quv dastur materiallarini o'zlashtirishning sifati yaxshilanadi.

Tadqiqiy tekshiruv materiallari, turli toifadagi oliy va o'rta ta'lim talabalari, o'quvchilarni shu bilan birga malaka oshirish fakultetlari tinglovchilariga mo'ljallangan ma'ruza amaliy mashg'ulotlarda foydalanish mumkin.

Natijalarning tadbiq etilishi.

Kasb-hunar ta'lim muassasalari o'quvchilarining kasbga taalluqli jismoniy va psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni va AKJT ko'rsatkichlaridagi ijobiylikning tadqiqiy tekshiruv natijalari Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat" fakultetida, "Kogon maktabgacha ta'lim va xizmat ko'rsatish kasb-hunar kolleji" va Buxor shahar "YUridik va maishiy xizmat kollejlarning jismoniy tarbiya bo'limida amaliy tadbiq etildi va amaliyotga kiritilishi to'g'risidagi dalolatnoma orqali tasdiqlangan.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va metodikasi yo'nalishidagi ilg'or mutaxasislarning ilmiy asoslangan tavsiyalari va Kogon tuman, maktabgacha ta'lim va xizmat ko'rsatish kasb-hunar kollejida o'tkazilgan birlamchi (boshlang'ich) pedagogik tekshiruv ma'lumotlari asosida samarali vositalar va ma'lumotli nazorat shakllari tanlab olindi.

Tadqiqot natijalarini sinovdan o'tkazish.

Tadqiqot natijalari kasb-hunar kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish muammolari bo'yicha Respublika, Halqaro ilmiy-uslubiy anjumanlarda va ilmiy maqolalarda chop etilgan.

Magistrlik dissertasiyasi matnining tuzilishi va hajmi.

Dissertasiya ishi kirish qismi, 3 bobdan, 12 paragrafdan, xulosalardan, adabiyotlar ro'yxati va ilovadan tashkil topgan.

I BOB.

AMALIY-KASBIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI.

Amaliy-kasbiy- jismoniy tayyorgarlik (AKJT) – jismoniy tarbiyaning maxsus yoʻnalishi boʻlib, boʻlajak kasbiy soha xususiyatlari va talablariga muvofiq amalga oshiriladi. “*Amaliylik*” maxsus atamasi jismoniy madaniyatning qatʼiy utilitar profillashgan qismi sifatida shaxs va jamiyat asosiy faoliyatining kasbiy mehnatga nisbatan munosabatini belgilaydi. AKJT ning asosiy qoʻllanish sohasi – mehnatning xususiy tashqi sharoitlari bilan bogʻliqlikda bu faoliyatga nisbatan organizmning funksional barqarorligini qaror toptirish, amaliy harakatlanishlar koʻnikma va malakalarini shakllantirish, insonning psixik va jismoniy imkoniyatlarini boʻlajak kasbiy faoliyat talablariga muvofiq optimal darajasini maqsadli rivojlantirish va saqlashdir(81,88).

Ilmiy tekshiruv maʼlumotlariga koʻra, AKJT –kasbiy taʼlim sifatini oshirish va mehnat koʻnikmalarini egallash vaqtini qisqartirish orqali 21 asrning “inson-texnologiya” tizimida ishchi xodimlarning yuqori ishchanligi va barqarorligini taʼminlash, ishlab chiqarishning salbiy taʼsirlariga nisbatan organizmning immunitetini hosil qilish, kasalliklarni oldini olish va shular qatorida ishchi xodimlarning davomiyli (foydali) kasbiy mahoratini shakllantirishga imkon yaratishdir (22,42, 43,44).

Bildirilgan fikrlardan xulosa shuki, AKJT orqali pedagogik tizimning muhim prinsiplaridan boʻlgan jismoniy tarbiyaning mehnat jarayoni amaliyoti bilan organik bogʻliqligi toʻliq oʻz isbotini topgan (Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. 2005., YUnusova YU.M. 2005).

1.1. Kasbiy sohalarning mehnat sharoitlari xarakteristikasi va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik talablari.

YAngi davrda hozircha mavjud boʻlgan va vujudga kelayotgan zamonaviy kasb turlari tomonidan insonning jismoniy va psixik imkoniyatlari, amaliy malakalariga koʻp hollarda juda katta talab qoʻyishi mumkin. Bu fikrlar negizida

aytishi mumkinki, yoshlarni mehnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayonini profillashtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni – maxsus amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bilan muvofiqlashtirgan sharoitlarga ehtiyoj mavjud (6,34,51).

Xonkeldiev SH.X., Jabborov K.K. (2003) ma'lumotlariga ko'ra umumiy jismoniy tayyorgarlik kasbiy yutuqlarga erishish yo'lida asosiy sanalib, jismoniy ishchanlik, salomatlik holati, jismoniy rivojlanish darajasi, organizmning aerob va anaerob funksional tizimlari quvvati, kuch va muskullar chidamliligi va boshqa omillar orqali namoyon bo'ladi. Kasbning insonga qo'yadigan ob'ektiv talablari oldindan ma'lum bo'lsa, ehtiyoj sezilgan barcha amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni va vazifalarini rejalashtirish imkoni mavjud. SHuning uchun bo'lsa kerak AKJT ning ilmiy-nazariy asoslanish, eng avvalo insonning amaliy va jismoniy tayyorgarligini ta'minlovchi kasbiy faoliyat omillarini to'liq o'rganish bilan bog'liq (muayyan harakatlanishlar va psixik sifatlar) organizmning tashqi ta'sirlariga nisbatan funksional barqarorligi, amaliy xarakterdagi ko'nikma, malaka va ular bilan bog'liq bilimlarni egallash.

Maxsus adabiyotlarda *“amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik strukturasi” quyidagilardan tarkib topishi ko'rsatilgan (40,81):*

- ma'lumot faoliyatning xususiyatlari;
- asosiy mehnat harakatining xususiyatlari;
- faoliyatning tashqi xususiy sharoitlari.

Insonning mehnat faoliyati, tashqi muhit va bajariladigan harakatlarga doir axborotlarni doimiy qabul qilish va tahliliga asoslanadi. Ma'lumotlarni qabul qilish esa, muayyan analizatorlarni (ko'rish, eshitish, harakat va boshq) yuklatish va psixik jarayonlardan diqqat, xotira, operativ fikr yuritish, emosional-asab zo'riqishi bilan bog'liq. Lekin insondagi psixik jarayon xususiyatlari, asosan mehnat jarayonida axborotlarni qabul qila olish sharoitlari va hajmi bilan bog'liq.

Signallar (axborotlar) shiddati va o'zgaruvchanligi, vaqt birligida tushadigan ma'lumotlar soni, qabul qilish imkoniyatlari (belgilangan vaqt, sun'iy qarshiliklar mehnat ob'ekti yoki sub'ektining harakatida qabul qilish) e'tiborga olinadi. E'tiborga olingan parametrlarni tekshirish, aniq kasbiy faoliyat doirasida (misol

operator texnolog, haydovchi) uning kritik ahamiyati bo'yicha namoyon bo'lish darajasi orqali insonning psixik va jismoniy sifatlariga qo'yilishi mumkin bo'lgan maxsus talablar ehtimoligini aniqlashga imkon beradi.

AKJT belgilaydigan boshqa ob'ektiv omillar qatorida ishchi xodimlarning harakatlanish xarakteri misol bo'la oladi. Mehnat jarayonida harakat faoliyati strukturasi tahlili asosiy omil bo'la oladi. Mehnat jarayonidagi harakatlanishlar ularning harakat komponentlari, ishchilar harakati, mehnat predmeti orqali mehnat qurollari va qo'yilgan maqsadga erishiladi. Ushbu faoliyatning barcha tomonlariga harakatlarning takrorlanishi xarakterlidir. SHuning uchun ishchining harakatlanish stereotip va ba'zi hollarda o'zgaruvchan. Muayyan kasbiy sohadagi ishchi xodimning o'ziga xos harakatlanishlar, organizmga ko'rsatiladigan xususiy psixofizik ta'sirlarni belgilaydi.

Ko'rsatilgan mehnat harakatlarning motor xususiyatlari to'plami, harakat turlari (bosimli, zarbali, aylanma va boshq), qo'l, oyoq va boshqa gavda qismlari harakatlaridagi ketma-ketlik, muvofiqlik xarakteristikasi, hamda uning miqdoriy ko'rsatkichlari (fazo, vaqt, dinamik) dan iborat.

Kasbiy sohaning inson jismoniy tayyorgarligiga ko'rsata oladigan spesifik talablari faoliyatining tashqi sharoitlari taqozoligida ham kelib chiqadi. Bu fikr ma'nosida – mehnat jarayoni bilan bog'liq uning ba'zi tomonlarini amalga oshirishni murakkablashtiradigan omillar ta'siri sababli shu vaziyatlarga muvofiq amaliy ko'nikma va malakalarni egallash e'tiborga loyiqdir.

Salbiy tashqi sharoitlar shu jumladan bevosita ishlab chiqarish bilan bog'liq gipokineziya, haddan ziyod issiqlik, silkinishlar, munosabatlar bilan bog'liq stress ta'siri ishchining harakat parametrlarini pasaytiradi, organizm funksiyalarini ortiqcha zo'riqtiradi (25,80).

Ilmiy kuzatuv xulosalariga ko'ra *mehnat jarayoni bilan bog'liq salbiy ta'sir etuvchi omillarning ba'zi texnologik harakatlanishlar va organizm holatining o'zgarishi quyidagilardan iborat (81):*

1. *Aqliy zo'riqish* - diqqatning susayishi, harakat reaksiya vaqtining oshishi, aqliy va jismoniy ishchanlikning pasayishi;

2. *Jismoniy zo'riqish* - muskullar kuchlanishni dozirovkalash aniqligini buzilishi, harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan vaqt intervalini seza olmaslik, jismoniy ishchanlikning pasayishi;
3. *Gipodinamiya, gipokineziya* - harakatlanishlardagi aniqlik va shiddatning pasayishi aqliy va jismoniy ishchanlikning pasayishi;
4. *Balandlik sharoiti* - makonda gavda holatini doimiy nazorat qilish bilan bog'liq sezilarli asabiy-jismoniy zo'riqish, harakatlanish analizatorlari funksiyasining pasayishi, tebranish, chayqalish YUQT chastotasining oshishi, salbiy emosiyalarning kelib chiqishi
5. *Muskullarning statik zo'riqish* - reaksiya vaqtining oshishi, proprioseptiv pulsasiyaning kuchayishi oqibatida harakatlardagi aniqlik (muvofiqlik) ning buzilishi;
6. *Salbiy emosional yuklama* - muvozanat funksiyasining buzilish harakatlar muvofiqligi va aniqligining pasayishi, kuchlanishlar me'yoring buzilishi;
7. *YUqori temperatura* - termoregulyator apparati ishining buzilishi insonning yurak-tomir, nafas olish va asab tizimining zo'riqishi.

Inson uchun ba'zi tashqi omillar ta'siri ekstremal xarakterda bo'ladi. SHunga o'xshash sharoitlarda kasbiy faoliyat-anchagina emosional zo'riqishlar bilan bog'liq stress hodisalari, organizmning me'yordan ortiq funksional zaxiralarning safarbarligida kechadi.

Ko'p yillik mehnat faoliyati orqali insonda maxsus psixik va jismoniy sifatlar strukturasi, o'ziga xos xarakter bilan kasbiy shaxs turi shakllanadi.

Insonga qo'yiladigan amaliy-kasbiy talablarni o'rganish bilan har bir mehnat turlariga xos sifatlar, muayyan va ahamiyatli amaliy ko'nikma, malakalar va maxsus bilimlarni aniqlash imkoni bo'ladi.

Kasbiy qobiliyatlar strukturasi asosiy va qo'shimchalardan tarkib topgan. *Asosiy qobiliyatlar* bu ularsiz faoliyat effekti ta'minlanmaydi va uning o'rnini strukturaning boshqa qobiliyatlari qoplay olmaydi.

Qo'shimcha qobiliyatlar muhimligi jihatidan majburiy emas va boshqa komponentlar bilan almashtirish mumkin. Bu qonuniyatlarning ilmiylik jihatlarini hisobga olinishi AKJT nazariyasi va metodikasida o'quv jarayonini individuallashtirish xususiy kasbiy qobiliyatlarga e'tibor qaratilishi muhim prinsipial ahamiyatga ega(81).

Maxsus qobiliyatlarni rivojlantirishda kasbiy ishchanlik darajasi o'rtasida katta bog'liqlik mavjud. Amaliy -kasbiy jismoniy tayyorgarlik inmonni nafaqat mehnatga balki tanlab olingan muayyan kasb yo'nalishiga tayyorlaydi (91,92).

SHuning uchun uning vazifalari maxsus nomlanadi va aniq kasbiy talablar echimini izlaydi. SHu bilan birga AKJT jarayonida maxsus kasbiy shug'ullantirish effekti bilan bir qatorda ma'lum darajada bosh effekt ham ta'minlanadi. Paralel tartibda organizmning salomatligi, umumiy chidamliligi, har tomonlama jismoniy rivojlanish darajasi oshadi.

Har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash va harakat ko'nikma va malakalarini sistematik zaxiralarni boyitib borish orqali jamiyat a'zosining barcha faoliyat, shu jumladan kasbiy sohasi omilkorligini garovli ta'minlaydi.

AKJT vazifalarini umumlashtirgan holda quyidagicha izohlash mumkin:

- tanlab olingan kasbiy faoliyat uchun maxsus sanaladigan jismoniy qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirishga yo'naltirish;
- ushbu faoliyat uchun muhim kasbiy-psixik sifatlarni tarbiyalash (irodaviy, tezkor fikrlash, diqqat qat'iyligi, ruhiy barqarorligi, axborot qabul qilish tezkorligi va boshq);
- kasbiy-amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish va takomillashtirish (bo'lajak kasbiy faoliyat shart-sharoitlari va sensor malakalar);
- mehnat faoliyatining ssepifik sharoitlari bilan bog'liq salbiy ta'sirlarga organizmning funksional barqarorligini oshirish (gipokineziya, tashqi muhit temperaturasining keskin o'zgarishi, balandlik omili, chayqalish, toksik moddalar ta'siri va boshq);

- AKJT ning amaliy bo'limini samarali o'zlashtirish maqsadida maxsus bilimlarni o'quvchilarga etkazish va ularni mehnat faoliyatida muvaffaqiyatli qo'llash.

Barcha ko'rib chiqilgan pedagogik vazifalar, o'zlashtirilayotgan kasb xususiyatlaridan kelib chiqib aniqlik kiritiladi. Vazifalarning to'la to'kis bajarilishi, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning zaruriy darajasini ta'minlaydi.

AKJT ning strukturasi va metodik asoslari.

AKJT, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslanib va birgalikda tashkillanadi (muayyan nisbiyliklarda). O'rta maxsus va kasb hunar ta'limi muassasalarida umumiy jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi va belgilaydi (5).

O'tkazilgan tadqiqot xulosalariga ko'ra (4,6,39,41), kasbiy faoliyat yo'nalishida jismoniy tarbiyani optimallashtirish bo'yicha muayyan metodika va texnologiyalarni ishlab chiqish uchun eng ahamiyatli va ma'lumotli ko'rsatkichlar mavjud:

- tipik xususiyatli mehnat harakatlari, operasialari;
- tipik xatolar;
- mehnat jarayonida ishchi (xodim)ning gavda holati, asosiy va yordamchi harakatlar;
- harakat faolligi, jismoniy yuklama va uning xarakteri;
- psixik va psixofizik yuklama xarakteri;
- sanitar-gigien ishlab chiqarish sharoitlari, ob-havo;
- kasbiy salbiy ta'sirlar, kasallik;
- zarury amaliy ahamiyatli jismonis sifatlar, harakat ko'nikma va malakalari;
- asosiy kasbiy ahamiyatga ega psixofizik funksiyalar;
- ishbilarmonlik, shaxsiy sifatlar, asosiy kasbiy ahamiyatli psixik sifat va qobiliyatlar.

AKJT ning prinsipial xususiyati, bo'lajak kasbiy faoliyat uchun ta'lim va tarbiyaning amaliy natijaviyligi, tashkillanishi va uning yo'nalishidir. Bu yo'nalish

AKJT ning xususiy tarkibi va metodikasida aniq namoyon bo'ladi. Aynan shug'ullanganlikni ko'chirish nazariyasi va inson organizmining moslashuvchanligi nazariyasida AKJT maxsus mazmuni va metodlari ilmiy asoslanadi (shaxsiy tayyorgarlik).

Mehnatning insonga ko'rsata oladigan ta'siri, organizmda moslashuv o'zgarishlar, adaptasion jarayonlar ko'rinishida xususiy xarakterga ega. SHu sababli AKJT vositalari va metodlarini qat'iy adekvat saralash orqali muayyan mehnat turiga muvofiq organizmning tabiiy adaptasion yo'nalishi ta'minlanadi. AKJT vositalarini tanlashda mashqlarning to'g'ri yoki katta miqdorda ko'chish effektiga e'tibor qaratiladi.

Mehnat xususiyati e'tiboridan chetda tashkillanadigan jismoniy tayyorgarlik nafaqat kasbiy ta'lim effektini ta'minlamaydi balki kasbiy muhim sifat va malakalardagi salbiy ko'chish oqibatida o'zlashtirilishi qiyinlashadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik zaruratining aslanishida bu omil prinsipial ahamiyatga ega.

SHu bilan bir qatorda alaptasiyaning nospesifik komponenti ham o'ta muhim ahamiyatga ega. O'tkazilgan tekshiruvlarda organizmning ekstremal vaziyatlar tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga funksional barqarorligi va ishchanlik darajasi ham fiziologik tizimning umumiy holati, zaxiralari bilan belgilanadi. Organizmning adaptasion-moslashuv natijaviyligi, fiziologik zaxiralari asosan aerob mashqlar, aniqrog'i katta quvvatli siklik muskul ishi bilan ta'minlanadi (91).

U yoki bu kasb sohasida muhim ahamiyatga ega bo'lgan organizmning tizim va organlari imkoniyatlari, jismoniy sifatlar, qobiliyatlar aynan bo'lajak kasbiy faoliyat xususiyatlariga adekvat ravishda qo'llaniladigan amaliy-maxsus tayyorgarlikning vosita va metodlari orqali amalga oshiriladi.

Maxsus adabiyotlarda ba'zi mualliflar tomonidan harakatlarning o'zaro bog'langan (tutash) ko'nikma va malakalrning amaliy jihatdan to'g'ri ko'chishning ba'zi kasb sohalari misolida illyustrasiyasi ishlab chiqilgan (80).

AKJT vositalari. Muayyan kasbiy faoliyat xususiyatlariga muvofiq bo'lgan barcha jismoniy mashqlar AKJT ning asosiy vositalardir. Bevosita asosiy mehnat

jarayoni bilan bog'liq harakatlarga nisbatan maqsadli qo'llaniladigan mashqlar so'zsiz ahamiyatlidir (Jadval-1).

Jadval -1.

Harakatlar va o'zaro bog'langan (tutash) ko'nikma va malakalarning amaliy jihatdan to'g'ri ko'chishi.

№	Harakat malakalari	Sport, mashq turlari	Kasb sohasi
1	Suv ostida harakatlanish	Suzish, suv osti sporti	G'avvos
2	Texnik vositalar harakatini boshqarish	Avto-moto sport	Haydovchi
3	Balandlikda koordinasion murakkab harakatlanishlar	Alpinizm, gimnastika	Balandlikda ishlaydigan montajchilar va quruvchilar
4	Aylanma harakatlar	Akrobatika, batutda sakrashlar	Uchuvchi, kosmonavt
5	Geografik xarita va jadvallarni tahlil qilish va ular bilan bog'liq harakatlanishlar	Turizm	SHTurman, injener
6	O'q otar qurollarni ishlatish	O'q otish sporti, biatlon	Harbiy xizmatchi, ovchi
7	Qo'lda olishish, (qo'l jangi)	Boks, kurashning barcha turlari	Ichki ishlar xodimi, harbiy xizmatchi, qarovul xizmati
8	Ayrim (mayda) harakatlardagi aniqlik va o'zaro muvofiqlik,	Sport o'yinlari, mokisimon yugurishlar, mayda harakatlar chastotasini oshirishga qaratilgan mashqlar.	kompyuter va kompyuter tizimini sozlash texnigi, operatorlik xizmati

AKJT vosita va metodlarini saralash amaliyoti chegaralanmagan. Chunki optimal yuklamalarni qo'llashda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda dozirovkalash, mehnat vaziyatiga nisbatan ko'proq mashqlanganlik effektiga erishish mumkin.

Asosan AKJT vositalari yo'nalishlar bo'yicha guruhlanadi:

- a) Kasbiy muhim jismoniy qobiliyatlari rivojlantirish;
- b) Irodaviy va boshqa psixik sifatlarni tarbiyalash;
- v) Amaliy-kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- g) Tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga nisbatan organizm barqarorligini oshirish.

AKJT vositalari sifatida amaliy-kasbiy gimnastika mashqlari keng qo'llaniladi (predmetli va predmetsiz bajariladigan mashqlar, gimnastik devor, kursi, norvon, kanat, qo'shpoya va boshq). Ommaviy sport turlaridan engil atletika, sport o'yinlari, turizm va barcha trenajyorlarda bajariladigan mashqlar.

AKJT ning mashg'ulot shakllari.

O'rta maxsus va kasb-hunar kollejlarda quyidagi dars mashg'ulotlari o'tkaziladi:

- 1) Akademik dars mashg'ulotlari (majmuaviy va maxsus).

Majmuaviy o'quv mashg'ulotlar tarkiban quyidagi vositalar orqali amalga oshiriladi:

a) Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik;

b) aynan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning turli bilimlaridan.

Maxsus o'quv mashg'ulotlar mazmunan anchagina tor, tanlanishlik yo'nalishida tashkillanadi (amaliy harakatlanishlarni o'rgatish va ular bilan bog'liq bo'lgan ba'zi jismoniy sifatlarni tarbiyalash).

Maxsus o'quv mashg'ulotlarining tor yo'nalishi alohida funksional tizimlariga sezilarli ta'siri mavjud bo'lib uning maksimal rivojlanish effektini ta'minlaydi (o'quv amaliyoti davrida mashg'ulot, amaliy-sport musobaqalari, o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil mashq mashg'ulotlari).

1.2. Kasb hunar kollejlarda amaliy-kasbiy jismoniy ta'limni tashkillash xususiyatlari.

Qisman ilmiy-metodik ishlanmalarning mavjudligi sharoitida, nazariyaning amaliyotga kirib borishi (joriy etilishi), uning samaradorligini belgilovchi omillarni

izlash, kollejlarda jismoniy tarbiya ta'lim amaliyoti hamda o'quvchilar amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarligining hozirgi ahvolini yaqindan o'rganish maqsadida pedagogik kuzatuv olib borildi (4, 143-154).

Pedagogik kuzatuv bir qator Buxoro viloyati kasb-hunar kollejlari 3-bosqich o'quvchilarida anketa so'rovnomalari vositasida o'tkazildi. Tadqiqot vazifalarimizga muvofiq, 3-bosqich kollej o'quvchilarining jismoniy tarbiya ta'limiga bo'lgan munosabatlarni o'rganish, xususan kasb sohalari bilan bog'liq amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikka doir bilimlarini tahlil qilish hamda navbatdagi vazifalarga aniqlik kiritishdan iborat.

So'rovnoma savollariga javob berish tartibi: (ostini chizing va to'g'risida qo'shimcha fikrlaringizni izohlang)

1. Jismoniy tarbiya darslaridan qoniqasizmi? Ha, Yo'q.
2. Jismoniy tarbiya fan dasturining qaysi bo'limlari ko'proq sizga ma'qul?
 - gimnastika.
 - engil atletika.
 - sport o'yinlari.
 - o'zbek kurashi.
 - raqs elementlari.
 - turizm.
 - suzish.
 - kross tayyorgarlik.
 - milliy harakatli o'yinlar.
 - amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik.
 - tanlab olingan sport turi.
3. Siz tomondan ma'qul deb topilgan dastur bo'limlari bo'yicha qo'shimcha adabiyotlarni o'qiysizmi? Ha, Yo'q.
4. O'zingizning jismoniy rivojlanish va funksional imkoniyatingizni nazorat qilishni bilasizmi?
 - bo'y uzunligi, vazni, ko'krak qafasi kengligi.
 - nafas olish chastotasi, yurak qisqarishi soni.

- jismoniy yuklama, dam olish, qayta tiklanish davrida yurak-tomir urishi chastotasi.

5. Jismoniy tarbiya darslarida zerikishlarning sabablari.

- o'qituvchi tomonidan shaxsli yondashuv metodlarini qo'llamaslik;
- o'z kuchi (imkoniyati)ga ishonmaslik;
- o'zining jismoniy imkoniyatlarini to'la namoyon qila olmaslik;
- o'quvchilar jamoasining alohida o'zaro muvosiqlash guruhlarga bo'linishi;
- maxsus jihoz va inventarlarning etishmasligi;

6. O'qituvchi tomonidan sizning mustaqil shug'ullunishingiz uchun metodik tavsiyalar (maslahatlar) beriladimi? Ha, Yo'q.

7. Oilada mustaqil shug'ullanishingizmi?

- jismoniy tarbiyadan uyga vazifalar, maxsus topshiriqlar;
- ertalabki gimnastika;
- oila a'zolari bilan harakatli o'yinlar, sport elementlari;
- mahallada sport o'yinlari;

8. Siz tanlagan bo'lajak kasb sohangizda muhim hisoblanadigan sifat (qobiliyat)larni, maxsus jismoniy tarbiya vositalari orqali rivojlantirasizmi?

- jismoniy tarbiya darslarida;
- oilada, mustaqil;
- sport to'garaklarida;

9. Bo'lajak kasbingiz _____ va shu kasbni puxta egallash uchun muhim sanaladigan jismoniy sifatlarni belgilang.

- kuch (dinamik, statik, portlovchi kuch);
- tezkorlik (oddiy, murakkab reaksiya, ayrim harakatlar tezkorligi, harakatlar chastotasi)
- chidamlilik (umumiy, maxsus chidamlilik, kuch, tezkorlik chidamliligi));
- egiluvchanlik (bo'g'inlar harakatchanligi);
- epchillik (harakatlarni vaqt va makon parametrlarida boshqara olish, muvozanatni saqlay olish).

Kasb-hunar kollejlarning 3-bosqich o'quvchilari tomonidan (respondentlar soni $n=78$) anketa savollariga bergan javob tahlilidan quyidagi jismoniy ta'lim va tarbiya amaliyoti, xususan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida o'quvchilarning maxsus bilimlari o'rganildi:

1. Anketaning birinchi savoliga javoblar: $n= (43) 55\%$ "Ha", $n= (35) 45\%$ "Yo'q".

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridan "qoniqish" yoki "qoniqmaslik" sabablari sub'ektiv tushunchalarga asoslangan. Chunki ularning nazarida yuqori emosionallikda (faqat ikki tomonlama sport o'yin) dars o'tsa demak, "yaxshi", lekin aksariyat jismoniy tarbiya darslari "monoton" mashqlarni ko'p marotaba takrorlash, xatolar ustida ishlash (texnik, taktik) va jismoniy mehnatdan iborat. Aynan shuning uchun, aksariyat o'quvchilar o'zlarining xoish-istaklariga zid o'tkazilgan darslardan qoniqmaydilar

2. Ikkinchi savolga javoblar tahliliga ko'ra, o'quvchilarimizning jismoniy tarbiya dasturi bo'limlariga bo'lgan qiziqishlari rang-barang. Qizlarimizda raqs elementlari, suzish, sport o'yinlari, gimnastika bo'lsa, o'g'illarda – engil atletika, sport o'yinlari, kurash, suzish.

Nazariy bilim asoslari, turizm, amaliy kasbiy jismoniy tayyorgarlik kabi dastur bo'limlari e'tiborsiz qoldirildi.

3. Uchinchi savol bo'yicha, faqat $n=(5) 7\%$ o'quvchilar o'zlari qiziqqan jismoniy tarbiya yo'nalishi bo'yicha qo'shimcha adabiyotlarni o'qiydilar.

4. To'rtinchi savolga berilgan javoblarda ayrim nazorat usullari belgilandi $n=(60)78\%$ (bo'y uzunligi, vazni, yurak qisqarish soni...)

Ko'krak qafasining kengligi, nafas olish chastotasi, yuklama – dam olish-qayta tiklanish kabi usullar $n=(9) 12\%$ ga teng. Qolgan $n=(12)16\%$ o'quvchilar savollarni javobsiz qoldirdilar.

5. Beshinchi savolga berilgan javoblarda qiziqarli manzara hosil bo'ldi:

a) o'qituvchi tomonidan shaxsli (individual) yondashuv metodi $n=(4)5\%$ miqdorida qo'llanilishi va bu ham bo'lsa faqat o'zlashtirishi a'lo o'quvchilarga nisbatan;

b) $n=(21)$ 27% o'quvchilar o'zlarining jismoniy imkoniyatlarini boshqara olmasligi;

v) $n=(23)$ 29% o'quvchilar muayyan sharoitlarda (nazorat topshirishi, musobaqa, bellashuv) o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qila olmasligi;

g) mavjud shakllangan o'quv guruhlarida o'quvchilar jamoasining salbiy murosasizlik, ziddiyatlar asosida mikro guruhlariga bo'linishi $n=(2)$ 3%.

d) o'quvchilar xush ko'rgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ta'minotida maxsus jihoz va inventarlarning etishmasligi $n=(9)$ 12%.

6. Oltinchi savol bo'yicha $n=(3)$ 4% o'quvchilar metodik maslahat va qo'shimcha topshiriqlar oladilar.

7. Ettinchi savol yuzasidan ertalabki gimnastika mashqlarini $n=(15)$ 19% o'quvchilar, oilada mustaqil mashq mashg'ulotlari bilan $n=(3)$ 4%, oila a'zolari bilan birgalikda $n=(2)$ 2%, mustaqil sport mashg'ulotlari bilan $n=(21)$ 27%, mahallalarda o'tkaziladigan tadbirlarda qatnashish $n=(5)$ 7%ni tashkil qiladi.

Javoblar tahlilidan ko'rinib turibdiki, oilada, mahallada o'quvchilarning mustaqil shug'ullanishlari qoniqarsiz ahvolda. Mazkur masalada nafaqat ta'lim muassasalari balki oila va boshqa jamiyat institutlari hamkorligi, say-harakatlari muvofiqligining samaradorligi maxsus adabiyotlarda nazariy-amaliy mohiyati qisman ishlab chiqilgan (5,31).

Kasb-hunar jismoniy tarbiya ta'limining muhim va zarur dastur bo'limi sifatida o'quvchilarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi hisoblanadi. Kelajakda ishlab chiqarish rivoji, mehnat samaradorligi – bo'lajak kasbiy mahoratga qo'yiladigan yuqori talablar bilan tavsiflanadi (7, 169).

8. Kollej o'quvchilari aynan bo'lajak kasbiy sohalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, aloqadorligi bo'yicha etarli bilimga ega emasliklari, ya'ni sakkizinchi savolga berilgan javoblarda umumiylik va tarqoq fikrlar namoyon bo'ldi.

9. To'qqizinchi savol bo'yicha ham shu holat kuzatildi.

Anketa savollariga berilgan javoblardan tashqari, ma'lumotlar ishonchliligini ta'minlash maqsadida 20% o'quvchilar bilan suhbat o'tkazildi. Anketa savollarida qayd etilgan javoblar va suhbat natijalari tahlili orqali aksariyat

o'quvchilarning bo'lajak kasbiy yo'nalishlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, hamda amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikka doir bilim saviyalarini oshirishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlarni ishlab chiqish va rejalashtirish talab etiladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, kollej o'quvchilariga mo'ljallangan so'roqnoma bo'yicha qilingan tahliliy ma'lumotlar asosida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik ta'limining bir qator vazifalarini belgiladik, izlanishimizning keyingi yo'nalishiga aniqlik kiritdik

Navbatda Buxoro viloyati "Kogon maktabgacha ta'lim va xizmat ko'rsatish kasb-hunar" Buxoro shahar "yuridik va maishiy xizmat" va boshqa kasb-hunar kollejlarning jismoniy tarbiya o'qituvchilariga mo'ljallangan anketa so'roqnomalari ishlab chiqildi. Kasb-hunar ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonining o'qitilayotgan kasb sohasiga tegishliligi holati, metodik xarakterdagi mavjud shart-sharoitlar va o'qituvchilarning kasbiy-pedagogik salohiyati masalalari nafaqat anketa savollariga berilgan javoblar bo'yicha ushbu jarayon mazmuniga aloqador ish yuritish hujjatlari shu jumladan ishchi o'quv dastur, taqvim-mavzuiy reja, dars ishlanmalari hamda o'tkazilgan darslarning pedagogik tahlil natijalari keng ko'lamda o'rganib chiqildi.

So'roqnomada, jami 33 nafar turli toifali jismoniy tarbiya o'qituvchilari jalb etildi va javoblar tahlili quyidagilardan iborat:

1. Anketa so'roqnomasining birinchi savoli bo'yicha N=33 nafardan, 25 nafar o'qituvchilar kollejda o'qitilayotgan va o'zlari rejalashtirilgan ish yuritish hujjatlarida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi o'z aksini topmagan hamda tushunchaga ega emas.

2. Kasb-hunar kollejlarda ishlab chiqilgan va joriy etilgan ishchi-o'quv dasturlar mazmunida dasturi bo'limlari va soatlar taqsimoti 20 nafar o'qituvchilarda kuzatildi va anketa savoliga to'liq javob olindi. Lekin, o'rganilgan barcha ishchi-o'quv dasturlar mazmuni o'zaro o'xshash bo'lib aksariyat muayyan kollejning mavjud sharoit va o'qitilayotgan kasbiy sohalar mohiyati e'tiborga olinmagan.

3. Kollejlarda o'qitilayotgan kasbiy sohalarga muvofiq amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning kasbga tegishliligi va mazmuniga aloqador metodik ma'lumotlar tekshiruvda qatnashgan barcha kollejlarda ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

4. Amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida kollej o'qituvchilari (19 nafar) o'zlarining pedagogik mahoratlarini oshirish shakllari qatorida faqat ochiq darslarga kirib turish va o'zaro tahlil misollari keltirilgan. Bu borada maxsus adabiyotlar va ishlanmalarning etishmasligi, malaka oshirish kurslarida umumiylikka xos ma'lumotlar bilan chegaralanib qolinganligi kabi muammolar mavjud

5. Kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha shaxsiy tajribalar qatorida, ayrim kasbiy sohalarning kasbga tegishliligi va mazmuni (avtotransport haydovchisi, quruvchilik mutaxassisliklari kabi aynan dastur tarkibida mavjud ma'lumotlar) ishlanmalar mavjudligi aniqlandi (2nafar). Qolgan barcha javoblardan xulosa shu bo'ldiki, kasbiy-amaliy tayyorgarlik darslarida faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari o'tkazilib kelinmoqda.

Tekshiruv vazifalariga muvofiq o'tkazilgan anketa so'roqnomalari xulosalariga ko'ra, kollejlarda o'qitilayotgan barcha kasbiy soha yo'nalishida o'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastur bo'limining o'qitilish holatida jiddiy kamchiliklar borligi hamda ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya rahbarlari, o'qituvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bilim va tasavvurlarining pastligi aniqlandi.

Kasb-hunar kollej o'quvchilarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha dastur talablarida xilma - xil ta'lim shakllarini majmuaviy o'tkazilishini tavsiya etadi. Lekin, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik amaliyotida kasbga yo'naltirilgan maxsus jarayon o'rniga fakat umumiy jismoniy tayyorgarlik xarakterdagi vositalar bilan chegaralanib qolinmoqda. Kollej o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligidan butkul mohiyatan farqli, bo'lajak kasb sohasiga yo'naltirilgan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastur bo'limi.

aksariyat kuzatilgan kollejlarda e'tiborsiz qolinmoqda. Bu esa o'quvchi-yoshlarning harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy talabini qoniqtirmasligi qatorida bo'lajak kasb sohasini egallashga qaratilgan pedagogik faoliyat natijasining samarasizligi kuzatilmoqda.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarini rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozimligi, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshishimiz samarasida kasb-hunar kolleji o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirish, kasbiy faoliyat bilan bog'liq harakat ko'nikmalari, malakalari va nazariy bilimlarini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish talab etiladi.

1.3. Kasb-hunar ta'limi tizimida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining strukturaviy xususiyatlari

Har bir jamiyatning kelajagi, uning ajralmas qismi bo'lgan ta'lim tizimining qay darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. Taraqqiyot yo'lidan borayotgan mamlakatimizning uzluksiz ta'lim tizimini isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. O'zbekistonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularni bo'lajak kasb faoliyatiga hamda vatan mudofaasiga tayyorlash kabi kelajakka yo'naltirilgan xayrli ishlarga katta e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport, yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularni omilkor hayotga tayyorlashda katta ahamiyatga ega.

Uzluksiz ta'lim-chuqur, har taraflama asosli ta'lim-tarbiya berish, mutaxassis kadrlar tayyorlashning turli-tuman shakl, usul, vosita, uslub va yo'nalishlarining mukammal uyg'unligidan iboratdir. Uning turli komponentlarining o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik, muayyan usul va uslublarning ta'lim sharoitiga oqilona sharoitiga tatbiq etilishi uzluksiz ta'lim sifatini ta'minlaydi.

SHuningdek, uzluksiz ta'lim tizimi uzviylik va uzluksizlik tamoyiliga asoslangan bo'lib, ta'lim turlari, bosqichlari o'rtasidagi aloqadorlikni ta'minlashni

nazarda tutadi. SHunday ekan, ta'limda uzviylikni ta'minlash muammosi hech qachon o'z dolzarbligini yo'qotmaydi. Ayniqsa, bu muammoning echimi umumiy o'rta ta'lim va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limlari bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi vaqtga qadar olimlar tomonidan jismoniy tarbiya tizimining ilmiy asoslari ishlab chiqilgan. SHu o'rinda kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillik kabi hayotiy-muhim jismoniy qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish va takomillashtirish kabi vazifalarni o'zida mujassam etgan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik masalalari, tizim tarkibida muhim o'rin egallaydi (18, 23,24, 78, 81,).

Ilmiy tekshiruv xulosalariga ko'ra, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikka doir vosita, shakl va metodlar nafaqat o'quvchilarning individual xususiyatlari, balkim asosiy mehnat bilan bog'liq shart-sharoitlar, tashqi salbiy ta'sirni ham e'tiborga olish zarurati ko'rsatilgan (22,61, 64).

YUqori temperatura (ob-havo, mehnat shart-sharoitlari) ta'sirida yurak-tomir tizimi labilligi oshadi, me'yordan ortiq puls va nafas olishning tezlashish va qon bosimning pasayishi ko'p sonli tekshiruv natijalarida qayd etilgan (24,79).

Tashqi muhitning o'zgaruvchan ob-havo, mehnat sharoitlari, xususan yuqori temperatura kabi salbiy ta'sirlariga organizmning javob reaksiyasi o'quvchilarning psixik holatiga, mashg'ulotlar emosionalligining pasayishi va ko'p hollarda kasb-hunar kollejlari o'quv dasturining jismoniy tarbiya o'quv mezonlari bo'yicha qayd etilgan natijalarning keskin pasayishi kuzatilgan (40).

SHu sababli, maxsus tashkil etilgan tekshiruvlarda o'quvchilarning bo'lajak kasbiy faoliyat shart-sharoitlari, issiq iqlim kabi ta'sirlarni hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikning strukturaviy o'zgarishlari amaliy-kasbiy ta'lim mohiyatiga muvofiq tuzilgan maxsus testlar asosida tekshirildi. Struktura so'zining lug'oviy ma'nosi –“tuzilish” bo'lib, bizning misolimizda ya'ni tadqiqot vazifalariga muvofiq kollej o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikning strukturaviy o'zgarishlari tekshirildi. Demak, kasb-hunar kollej o'quvchilarining 15 yoshdan 18 yoshgacha o'g'il va qiz bolalarda “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar hamda kasbga taaluqli testlar majmuasi asosida jismoniy tayyorgarlikning yoshdan-

yoshga qadar o'zgarish xususiyatlarini (tuzilishini) tekshirishdan maqsad issiq iqlim va bo'lajak kasbiy faoliyat sharoitlariga muvofiq o'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik amaliyotini ko'p yillik rejalashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita, metod va tashkillash shakllarini ishlab chiqish uchun metodologik asos yaratishdir.

Kollej o'quvchilarida kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik v epchillik qobiliyatlarni tarbiyalash, jismoniy tayyorgarlik mazmunini tashkil etadi (91,92).

Olimlar va amaliyotchilar e'tiborida 7 yoshdan 17 yoshga davr bu qobiliyatlarning notekis rivojlanish qonuniyati aniqlangan. Muayyan yosh davrlarda faol rivojlanishlar va tabiiy o'sish shiddatining oshishi, ba'zi yosh davrlarda esa, tabiiy rivojlanish sur'atining pasayishi kuzatilad. SHu o'rinda yana bir e'tiborga molik qonuniyat, bu tabiiy rivojlanishida faollik kuzatilgan yosh davrlarda maxsus amaliy mashq metodlari ta'sirida, kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli oshadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida, jismoniy qobiliyatlarning tabiiy rivojlanishida shiddatli o'sish dinamikasi kuzatilgan yosh davrlari "senzitiv" yoki ba'zi qobiliyatlarni rivojlantirish uchun o'ta sezgir vaqt hisoblanadi (L.V.Volkov, A.A.Gujalovskiy, L.N.Kuznesova).

Bu toifa ma'lumotlar ham kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarligini ko'p yillarga (3 yil) mo'ljallab rejalashtirish uchun asos bo'la oladi.

Mazkur ilmiy tekshiruvlarimizda ilmiy manbaalardagi ma'lumotlar, ya'ni issiq iqlim sharoitida umumiy-o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlari bo'yicha tabiiy rivojlanish (10-14 yosh, strukturaviy o'zgarishlar) qonuniyatlari bilan bog'liq ma'lumotlardan foydalanilgan (Vafaev G'.F. 1984).

1. Kuch va shiddatli kuch imkoniyatlarini rivojlantirishni rejalashtirish.

Insonning kuch imkoniyatlari bu tashqi qarshilikni muskul kuchlanishi yordamida engish (qaytarish) qobiliyatlaridir. Inson o'zidagi kuch imkoniyatlarini statika hamda dinamika vaziyatlarida namoyon qila oladi.

Maxsus adabiyotlarda kuch imkoniyatlarining yosh xususiyatlari o'rganilgan manbalarda umuman o'quvchilarning turli muskul guruhleri o'zining notekis

shakllanishi ya'ni ontogenez jarayonida uning har biri (muskul guruhlari) o'ziga xos rivojlanish yo'li mavjudligi kabi xulosalar aks ettirilgan. Qo'l muskullari kuchi maxsus rivojlantirilganda ulardagi bukuvchi muskullarning kuchi rostlovchiga qaraganda ustun bo'ladi.

Tovonning rostlovchi muskullarida bukuvchiga qaraganda ustun, o'ng va chap bilak kuchlarida farq mavjud (oyoq kuchlarida ham).

8 yoshdan 18 yoshgacha bukuvchi bilak muskullari kuchi 3,2 martagacha rivojlantirish mumkin bo'lsada, yoshdan yoshgacha davrlarning o'sish dinamikasida sezilarli farq mavjud: boshlang'ich ta'lim yoshdagilarga qaraganda katta maktab yoshi hamda kollej o'quvchilarida yuqori. Ushbu qonuniyatga muvofiq kasb-hunar kollejlarning 15-18 yosh o'quvchilarida kuchni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar rejalashtiriladi.

Gavdani rostlovchi muskullar kuchi 8-18 yosh davrlarda 2, marta oshadi. Bunda ham mazkur muskul guruhining rivojlanishi shiddatli yosh davrlar nisbatida farq qiladi. Gavdani rostlovchi muskul kuchining o'sish foizi boshlang'ich ta'lim (1-4 sinf)da 34,2 %, umumiy o'rta ta'limda (5-9 sinf) 42%, akademik lisey va kollej o'quvchilarida 48,7% ni tashkil etadi. demak, 8-18 yosh davrlarida gavda muskul kuchini rivojlantirishi mumkin.

YUqorida statik kuch imkoniyatlarini tabiiy o'sishga doir qonuniyatlar ko'rib chiqildi. Bundanda ahamiyat jihatdan muhimligi kam bo'lmagan dinamik kuch imkoniyatlari o'sishining o'ziga xos qonuniyatlari mavjud. Dinamik kuch imkoniyatlari bu - qisqa vaqt ichida maksimal (katta hajmdagi) kuch namoyon qila olish qobiliyati bo'lib shiddatli kuch bilan bog'liq mashqlarda namoyon bo'ladi (sakrashlar, uloqtirishlar va h.k.z).

Barcha tekshiruvchilar xulosalariga ko'ra dinamik kuch aynan yosh va jins xususiyatlari bilan bog'liq holda notekis, lekin shiddatli rivojlanishi qayd etilgan. Qiz bolalarning turgan joydan yuqoriga sakrash balandligi 12-14 yoshga davr o'sish sur'ati uzilishsiz oshadi va keyingi yosh davrlarda qisman (regress) pasayishi yoki natijalar stabillashuvi kuzatiladi. Demak, shiddatli kuch

namoyonligi bilan bog'liq mashqlarni maqsadli rejalashtirish boshlang'ich ta'lim (1-4 sinf) yoshiga to'g'ri keladi.

O'g'il bolalarda, portlovchan kuch yildan-yilga qadar o'rtacha ko'rsatkichlari o'sadi va 15-18 yoshlarda o'zining maksimal darajasiga etadi.

Predmetlarni uzoqlikka otish mashqlarida ham dinamik (portlovchan) kuchning analogik namoyon bo'lishi kuzatilgan.

Kollej o'quvchilarida issiq iqlim sharoiti, bo'lajak kasb xususiyatlarini hisobga olgan holda amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarligini, shu jumladan kuch imkoniyatlari rivojlanishini ko'p yillarga (3 yil) mo'ljallangan rejasini ishlab chiqish uchun turgan joyda uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash nazorat mashq ko'rsatkichlari o'lchandi.

Jadval 2.

Kollej o'quvchilarida shiddatli kuch imkoniyatlari bo'yicha o'sish dinamikasi (yugurib kelib uzunlikka sakrash).

№	YOshi, jinsi	15 yosh, X±m	16 yosh, X±m	17 yosh, X±m	18 yosh, X±m
1	O'g'illar	304,43±52,35	312,85±45,71	322,41±64,88	334,67±43,22
2	Qizlar	278,65±85,01	289,23±81,55	292,81±53,21	300,54±65,33

Jadval 3.

Kollej o'quvchilarida shiddatli kuch imkoniyatlari bo'yicha o'sish dinamikasi (turgan joydan uzunlikka sakrash).

№	YOshi, jinsi	15 yosh, X±m	16 yosh, X±m	17 yosh, X±m	18 yosh, X±m
1	O'g'illar	165,74±5,14	177,11±7,12	192,55±32,44	210,23±34,16
2	Qizlar	127,7±12,02	130,82±32,41	133,23±16,10	140,91±75,23

Tekshiruvlarimiz natijalarining tahliliga ko'ra, kollej o'quvchilarining kuch va shiddatkor – kuch qobiliyatlari muayyan qonuniyatlarga muvofiq o'sish dinamikasi kuzatildi.

Avvalambor, tekshirilgan nazorat mashq ko'rsatkichlari shu bolalarga nisbatan o'g'il bolalarda sezilarli yuqoriligi qayd etildi.

2. Tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanishini rejalashtirish

Tezkorlik qobiliyati insoning hayotiy faoliyatida katta ahamiyatga ega. Barcha tekshiruvchilarning yakdil xulosalariga ko'ra aynan umumiy o'rta ta'lim davri, tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish samaradorligi yuqori davr deb hisoblangan.

Tezkorlik bu belgilangan qisqa vaqt oralig'ida tezkor harakatlanish qolibiyatidir. Tezkorlik qobiliyati inson harakatlanishlarida quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi: harakat reaksiyasining vaqti, ayrim harakatlar tezligi va harakatlar chastotasi. Tezkorlik qobiliyatining barcha namoyon bo'lish shakllari jismoniy tarbiya dasrlarida, shu jumladan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishlarida maxsus vositalar orqali rivojlantirish lozim.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq metodik ishlarni rejalashtirishda birinchi navbatda yosh, jins, tayyorgarlik xususiyatlari, maxsus ta'sirlarga o'ta sezgir davrlar hamda bo'lajak kasb talablari hisobga olinadi.

Harakat reaksiyasi oddiy va murakkab turlarga bo'linadi. Oldindan ma'lum signallarga aniq harakat orqali javob qaytara olish – oddiy reaksiya sanaladi. Bundan farqli vaziyatlar murakkab reaksiyadir.

O'tkazilgan tekshiruv xulosalariga ko'ra bilak harakati reaksiyasi 9-11 yoshda unda katta yoshdagilar darajasiga tenglashadi. 13-14 yoshli o'quvchilarning elka, bel, tizza, tovon, tos-son harakatlari bilan bog'liq reaksiya vaqti o'zining maksimal darajasiga etadi. (Korobkov V. 52).

Oddiy va murakkab reaksiya, yoshdan yoshgacha sezilarsiz o'sishi kuzatilgan.

Oddiy reaksiyaning o'rtacha vaqti 9 yoshdan 15 yoshgacha 9% ga, murakkab 19% ga kamayishi mumkin. Lekin bu davrlarda o'quvchilarning reaksiya sifatida (diqqat-e'tiborlilik) ijobiy o'zgarishlar sababli reaksiya ko'rsatkichlarining barqarorligi oshadi.

Turli muskul guruhlarining (ko'rsatkich barmoq, bilak, elka bo'g'ini, qo'l, gavda, bel, tos-son, tizza va boldir) alohida harakatlari tezligi 4-5 yoshdan 13-14 yoshgacha o'sib kattalarning ko'rsatkichlariga yaqinlashadi. Undan keyin 16-17 yoshga – davr qisman pasayib ayrim harakatlar tezligi 20-30 yoshgacha qayta rivojlanib o'zining maksimal darajasiga etadi.

Bolalarning maksimal (proizvol) harakatlar chastotasi, ko'pchilik mualliflar tomonidan tekshirilgan. Bu tekshiruvlarda bolalarning 9 parametr bo'yicha maksimal harakat chastotalari o'rtasida qiyosiy tahlil o'tkazilgan. Tahlil xulosalariga ko'ra bilak harakat chastotasi past bo'lgan bolalarning boshqa bo'g'inlari harakat chastotasi ham pastligi e'tiborga olingan. 6-18 yoshgacha harakatlar shiddati bir yarim barobar oshadi, lekin bu vaziyatda ham yoshdan yoshgacha o'zgarishi notekis kechadi. Eng sezilarli rivojlanish dinamikasi 7-9 yoshlarga to'g'ri keladi. SHu sababli, aynan 7-9 yosh davrida ta'sirchan maxsus vositalar soni oshirilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. 10-11 yosh davrlarda 0,1-0,2 harakat bir soniyada, 12-13 yosh davrlarda 0,3-0,4 harakat bir soniyada, 14-16 yosh davrlarda 0,1-0,2 harakat harakat bir soniyada qayd etilgan.

Qiz bolalarda 14-15 yosh davrlarda harakatlar shiddatining rivojlanishi to'xtaydi. Ayrim harakatlar shiddati bo'yicha uncha katta bo'lmagan jinsiy farq mavjud bo'lib, 7-10 yosh davrlarda o'g'il bolalar, 13-14 yoshda esa qiz bolalar ustunligi qayd etilgan.

Tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari bilan bir qatorda yaxlit harakatlanishlar tezligi ham jismoniy tarbiya amaliyoti uchun muhimdir. Maksimal tezlikda bajariladigan barcha yaxlit harakatlanishlarda (yugurishlar) tezlikning dastlabki oshib borishi, maksimallik va so'nib borish davrlaridan iborat. Tekshiruv xulosalariga ko'ra startdan yugurishdagi maksimalgacha tezlikning oshib borishi darajasi yosh va jins parametrlariga butkul farqsiz ekan. (A.N.Jdanov, 1967).

Ommaviy tekshiruvlarga ko'ra maksimal tezlanish o'rtacha hisobda yugurishning 5-6 soniyasiga to'g'ri keladi, lekin individual tezlikning yosh xususiyatlari mavjud:

- 7 yoshda 4,55 m/s;
- 10-11 yoshda 5,87 m/s;
- 12-13 yoshda 5,78 m/s.

Maksimal tezlik bilan asosan 1-2 soniya atrofida bir maromli yugurish mumkin va navbatda tezlikning pasayishi kuzatiladi. Maksimal tezlanishdan keyin tezlikning pasayishi 7-9 yoshdagilarga to'g'ri keladi. Maksimal tezlanish davomiyligi tezkorlik chidamliligi qobiliyatiga to'g'ri proporsionalligi mavjud.

O'rtacha maksimal tezlik o'g'il va qiz bolalarda birmuncha farq qiladi.

O'g'il bolalarda yoshdan-yoshgacha yugurish tezligi oshadi va 18 yoshda 7,120 m/soniyani tashkil etadi.

Maksimal yugurish tezligini rivojlantirishning eng ta'sirchan davri 12-16 yoshga to'g'ri kelishi sababli aynan shu davrda tezkorlikka doir mashqlar foizi oshiriladi.

Qiz bolalarda 13 yoshgacha tezlikning rivojlanishi kuzatiladi, 14-16 yoshda sezilarsiz tebranishlar bilan o'zining maksimal darajasida bo'ladi, 16 yoshdan keyin pasayadi.

Tezkorlik qobiliyatining yosh xususiyatlari bo'lajak kasbiy faoliyat talablari, issiq iqlim sharoilari bilan bog'liq holda tezkorlik qobiliyatining rivojlanishi dinamikasi tekshirish uchun 100 m.ga yugurish nazorat mashqi qo'llanildi. (jadval)

Jadval 4.

Kollej o'quvchilarida tezkorlik qobiliyatining rivojlanish dinamikasi (100 metrga).

№	YOshi, jinsi	15 yosh, X±m	16 yosh, X±m	17 yosh, X±m	18 yosh, X±m
1	O'g'illar	15,0±0,53	14,7±1,20	13,7±2,10	12,9±1,13
2	Qizlar	18,6±0,87	18,9±1,47	17,2±1,08	16,8±1,23

3. CHidamlilik rivojlanishini rejalashtirish

CHidamlilikning yosh xususiyatlarini tadqiq etish uchun uning quyidagi turlari tekshirildi: umumiy chidamlilik, statik kuchlanishli va tezkor kuchlanishli chidamlilik.

Umumiy chidamlilik barcha muskul guruhlarini ishga safarbar etgan holda, uzoq muddat (vaqt) to'xtovsiz muayyan quvvatli dinamik ish bajarilishidir. CHidamlilik qobiliyati yosh ulg'ayishi bilan muntazam o'zgaruvchan va doimiy rivojlanuvchan. (G.A.Bobkov, A.L.Kocharyan, B.V.Sermeev, 1972).

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning maksimal tezlikka nisbatan 70% tezlanishli o'g'il bolalarning uzoq muddat yugurish orqali qayd etilgan umumiy chidamlilik qobiliyati shiddatli rivojlanishi, o'rta maktab yoshida sekinlashadi, katta maktab yoshida yangitdan rivojlanish dinamikasi davom etadi. 13-14 yoshli qiz bolalarda shiddatli rivojlanish e'tiborga olingan va 14 yoshdan keyin kesik pasayada .Statik chidamlilik darajasini aniqlovchi metodlaridan biri amaliyotda keng ommalashgan: "maksimal kuchlanishga nisbatan muayyan kuchlanish darajasi" o'lchovidir. Ko'p hollarda shug'ullanuvchining maksimal kuchlanishidan 50% li daraja qo'llaniladi (80).

Maktab yoshidagi o'quvchilar misolida bilak muskullarining (bukuvchi) statik kuchlanishi bir qator tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Ushbu tadqiqotlarda maxsus ishlab chiqilgan metodikalar samarasida 8-11 yoshda 75%, 12-14 yoshda 11,4 % ga rivojlantirishga erishilgan. Bundan tashqari, ba'zi tekshiruv xulosalarida o'quvchilarning qo'l, elka, bel muskullarining (bukuvchi, rostlovchi) statik kuchlanish qobiliyatining rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlar mavjud. 8-17 yoshdagi o'g'il bolalarda elka oldi va gavda muskullarining chidamliligi hamda statik kuchlanish parametrlarida sezilarli rivojlanish qayd etilgan. Ushbu muskul guruhlari bo'yicha chidamlilik ko'rsatkichlarining salmoqli oshish 1-4 – sinf maktab yoshiga to'g'ri keladi (31).

Akademik lisey va kollej yoshidagi o'quvchilarda statik chidamlilikni rivojlanish shiddati kuzatildi.

Gavdani rostlovchi muskullar statik chidamliligining yosh o'zgarishi muayyan xususiyatlardan iborat. Statik chidamlilikning o'rtacha ko'rsatkichlari 13 yoshlilarga nisbatan 14 yoshdagilarda pasayish kuzatildi. Akadjemik lisey va kasb-hunar kollej o'quvchilari dastlabki (1-boqich) o'quv yillari orasida haqqoniy farq kuzatilmadi. Bu farqlar keyingi o'quv yili bosqichlarida qayd etildi.

Rostlovchi gavda va oyoq muskullarining statik chidamliligining o'ziga xos tabiiy rivojlanishi 8-16 yoshdagi qiz bolalarda qayd etildi. SHu jumladan bel muskullarining statik chidamliligi yoshdan yoshga davr zisib 16 yoshdagi qiz bolalarda qayd etildi. SHu jumladan bel muskullarining statik chidamliligi yoshdan yoshga davr o'sib 16 yoshda o'zining eng katta miqdoriga etadi. Salmoqli o'sish 11-12 va 13-16 yosh davrlariga to'g'ri keladi. Oyoq muskullarining chidamliligi 8 yoshdan 14 yoshgacha o'zgarishsiz, 16 yoshga kelib rivojlanish shiddati namoyon bo'ladi.

Amaliyotda muskullarning statik chidamliligi turli yoshdagi o'quvchilarning asosiy gimnastik pozalarni ("osilish", "tayanish") saqlab tura olishga sarflanadigan vaqtni o'zgartirish usuli orqali ham aniqlash mumkin. Bu pozalarni bajara olishdagi muskullarning statik chidamliligi yoshdan yoshga davr o'sish sur'ati qayd etildi. Pozalarni maksimal saqlab tura olish vaqti o'g'il bolalarda 17 yoshgacha, qiz bolalarda 14 yoshgacha va keyingi yoshlarda o'sish sur'atining pasayishi qayd etildi.

O'quvchilarning kuch-tezkorlik shiddati bilan bog'liq chidamlilikning rivojlanishi xususiyatlari ham tadqiq etilgan.

CHidamlilik qobiliyatini miqdoriy baholash uchun aksariyat turgan joydan balandlikka sakrash (ikki oyoqda, qo'llar belda) balandligi, maksimal, submaksimal imkoniyatlar kabi sinaluvchining umumiy ish imkoniyatlari misol bo'la oladi. Buning uchun barcha sakrash imkoniyatlarining o'rtacha va o'rtadan yuqori natijalar maksimal va submaksimal ish quvvatlariga to'g'ri keladi, umumiy ish hajmini tashkil etadi.

Qiz bolalarda tezkor-kuch imkoniyatli bilan bog'liq chidamlilik rivojlanish dinamikasining yosh xususiyatlari kuzatilganda quyidagilar namoyon bo'ldi:

- yosh o'zgarishi bilan umumiy ish hajmi oshadi, eng yuqori o'sish shiddati 9 yoshdan 10 yoshgacha, o'g'il bolalarda 8 yoshdan 10 yoshgacha aniqlangan.

Issiq iqlim sharoiti bilan bog'liq o'quvchilarning chidamlilik imkoniyatlari rivojlanishi va yosh xususiyatlari qonuniyatlari o'rganilganda o'g'il bolalar qiz bolalarga nisbatan tezkorligi yuqori bo'lib asosan 10 yoshdan 11 yoshgacha ikkala jinsda rivojlanish shiddatining oshishi va 15 yoshdan keyingi stabillashuv va qisman tabiiy rivojlanishi ma'lum bo'ldi.

Jadval 5.

**Kollej o'quvchilarida chidamlilikning rivojlanish dinamikasi
(300 metr)**

№	YOshi, jinsi	15 yosh, X±m	16 yosh, X±m	17 yosh, X±m	18 yosh, X±m
1	O'g'illar	62,0±2,53	60,7±1,82	58,0±2,33	52,8±1,42
2	Qizlar	78,2±3,07	75,0±2,12	70,4±1,32	68,4±2,00

O'tkazilgan tekshiruv ma'lumotlarga ko'ra (issiq iqlim sharoitida) o'g'il va qiz bolalarning chidamlilik qobiliyati 15 yoshdan 18 yoshgacha va 17 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'ta sezgir (senzitiv) davrlari mavjud. Berilgan tavsiyalarga ko'ra bu vaqtda chidamlilikka qaratilgan mashqlar soni oshiriladi. YA'ni davomiyligi va qisqa masaofalarga yugurish orqali. Qisqa masofaga yugurishlar orasidagi dam olish vaqti qisqartiriladi, TQCH dastlabki holatga qaytmasdan (130-150 marta/ daqiqa).

4. Epchillik qobiliyatini rivojlantirishni rejalashtirish

Insoning barcha jismoniy qobiliyatlari ichida uning epchillik imkoniyatlari alohida o'rin tutadi. Bu qobiliyat boshqalar bilan (tezkorlik, kuch, chidamlilik, bo'g'inlar harakatchanligi) hamda harakat malakalari bilan har tomonlama bog'liqligi mavjud bo'lib muayyan majmuaviy xususiyatga ega. Xususan, to'satdan vujudga keluvchi harakat vazifalarini imkon darajasida tez va

mukammal amalga oshirish qobiliyati bo'lib harakatlanishlari yuqori darajasi sifatida epchillikni ta'riflash mumkin.

Epchillik umumiy va maxsus bulishi mumkin. Umumiy epchillik insonning shunday qobiliyati bo'lib o'zining harakatlarini maksadga muvofiklashtira olishi va barcha vazifalarni rasional bajara olishida namoyon bo'ladi. [30]

V.M.Zasiorskiy (1970) epchillik qobiliyatini baholashning bir nechta mezonini tavsiya etgan:

-harakatlanish vazifalarining koordinasiyaviy murakkabligi; harakatlanishlarning vaqt, makon va kuchlanish, nisbatlaridaridagi xususiyatlari; o'zgaruvchan vaziyat talablariga mos holda harakatlarni maqsadga muvofiq qayta qurish yoki o'zlashtirishga sarflanadigan vaqt.

Bizning nazarimizda sport bilan muntazam shug'ullanmaydigan kasb-hunar kollej o'quvchilar uchun epchillik qobiliyati eng muqobil baholash varianti bu – vaqt va makondir. (V.S.Farfel, 1960).

Oldin o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, (V.S.Farfel, 1960) bolalar va o'smirlar harakat analizatorlari rivojlana borishi bilan “epchillikning rivojlanish tomonlari yoki darajalarini farqlash mumkin. Birinchi daraja-harakatlarning koordinasiyaviyligi va makon aniqligidan boshlanadi. Ikkinchi daraja – aynan shu jihatlarning qisqartirilgan vaqt oralig'ida namoyonligi.

Uchinchi daraja – o'zgaruvchan vaziyatlarda epchillikning namoyon bo'lishning oliy darajasi. Oliy darajali epchillik namoyon bo'lishini o'lchovi sifatida to'satdan o'zgaruvchan vaziyatga muvofiq maqbul harakat aniq javob qaytarishga sarflanadigan minimal vaqt.

Epchillikning birinchi darajali namoyon bo'lishi sifatida oddiy harakatlarning makonlagi aniqligidir. Maxsus manbalarda o'quvchilarning harakat naiqligi orientirovkasini aniqlash uchun yumilgan ko'zlar bilan tik turish, ma'lum masofani yurib o'tish yoki turgan joydan belgilangan masofaga sakrash, nishonga otish kabi nazorat mashqlar misol keltirilgan.

E.N.Bondarevskiy (1967) ma'mutlariga ko'ra gorizontaal tekislikda, tabiiy qulay holatda gavdaning tebranish amplitudasi 12 yoshgacha kamayish, 8 dan 10 gacha va 11 dan 12 gacha bu kamayish statistik haqqoniydir.

Agarda tebranish amplitudasining o'zgarish (vestibulyar apparat) darajasi, gavda holati barqarorligini xarakterlasa va 12 yoshda amplitudaning kamayishini e'tiborga olsak, demak bu yosh imkoniyatlari katta yoshning tebranish barqarorligi bilan tenglashadi. Epchillik qobiliyati maktab yoshida faol rivojlantirish va talab olingan vositalar har bir mashg'ulotda o'tkazilishi lozim.

E.N.Bondarevskiy (1967) tomonidan o'tkazilgan o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi qiyosiy tahlilda, bolalarning jinsiy xususiyatlarini tebranish amplitudasining o'zgarishiga ta'sir xususiyatini belgilovchi haqqoniy farq kuzatilmagan.

Harakatlarning maqsaga muvofiqlashtirish – yurish misolida tekshirilgan. (V.S.Farfel, 1967). Tekshiruv mohiyatiga ko'ra, turli yoshdagi shug'ullanuvchilar 15 metr masofani yumiq ko'z bilan o'tishi nazorat mashqi bajarildi.

Nazorat mashqining o'lchov mezoni sifatida to'g'ri chiziqdan (15 metr) og'ish masofasi ya'ni, yurish assimetriyasi darajasida olindi.

SHunday qilib, bu nazorat mashq orqali insoning ko'rish funksiyasi tanqisligida harakatlanish vaqtida to'g'ri yo'nalishni qay darajasida seza olishi, hamda to'g'ri chiziqdan chapdan yoki o'ngga harakatlarini qay darajada aniq muvofiqilashtira olishi tekshiriladi. E.N.Bondarevskiy xulosalariga ko'ra, bola birinchi yilning oxiri yoki ikkinchi yilning boshida yurishni boshlaydi. Ko'p yillar davomida harakatlarni makonida muvofiqlashtira olish qobiliyatini takomillashtiradi va 12 yoshda undan katta yoshdagilar darajasiga etadi. 7 yoshdan 12 yoshgacha bu o'sishi haqqoniy statistik hisoblanadi. Aynan 13 yoshda maksimal to'g'ri chizikli yurish imkoniyati namoyon bo'ladi va bu yoshdan keyin tabiiy rivojlanish kuzatilmaydi.

E.N.Bondarevskiyning fikricha, aynan 7-10 yoshda dinamik muvozanat funksiyasi eng shiddatli rivojlanish kuzatilmagan.

Poyada chizilgna finish chizig'ini mo'ljalga olib turgan joydan oyoq uchida maksimal sakrash imkoniyatining 50% (nisbiy kuchlanish) yosh o'tgan sari, 16 yoshga qadar kamida 5 marotaba oshadi. (31).

4-6 yoshda nisbiy kuchlanish xatosining kamayishi, aniq harakatning oshishi kuzatilgan va 9-10 yoshga qadar yanada harakatlardagi nisbiy aniqlik oshadi. (yumuq ko'zlar bilan).

SHunga o'xshash xarakterdagi fazoviy aniqlikning yaxshilanishi A.P. Basyutina ma'lumotlaridagi gorizontal nishonga uloqtirish nazorat mashq misolida keltirilgan. Muallif fikriga ko'ra, 4 yoshdan 7 yoshgacha va 9-10 yoshda o'rtacha xatolikning sezilarli kamayish, aniq nishonga uloqtirish 14-15 yoshda sezilarli oshish va undan keyin rivojlanish dinamikasining kuzatilmaganligi to'g'risida xulosa qilingan. YOsh o'tgan sari vertikal nishonga uloqtirish aniqligi sezilarli oshadi.

Eng yuqori ko'rsatkich o'g'il bolalarda 14-15 yoshda, qiz bolalarda 13 yosh kuzatilgan. Demak, jinsiy xususiyatlar ta'siri mavjud, shuning uchun epchillikni rivojlantirish mashg'ulotlarida bu qonuniyat e'tiborga olinishi shart.

Maxsus manbalarda, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar vositasida makondagi aniqlik imkoniyatlarini tekshiruv metodlaridan farqli harakatlar aniqligini xarakterlaydigan elementar qo'l harakatlarini muvofiqlashtirishga qaratilgan nazorat mashqlar qo'llaniladi (80).

Misol, qo'l harakatlarini oldindan belgilangan 40° dan 50° gacha burchakli siljitish harakat aniqligi 7 yoshdan 10 yoshga qadar sezilarli rivojlanish tendensiyasi kuzatilmagan.

Qo'llarning 10° li kichik burchakli siljish aniqligi katta muddat mobaynida rivojlantirish mumkin, ya'ni 13-14 yoshga qadar. Belgilangan muskul qisqarishini (taranglashish) aniq takrorlash 5 yoshdan 10 yoshgacha uncha katta emas. Bu imkoniyatning maksimal ko'rinish faqat 15-16 yoshda kuzatiladi.

5-10 yoshli bolalarda belgilangan muskul kuchlanishini yuqori aniqlikda bajarish etarlicha rivojlanmagan.

Bu qobiliyat faqat 16 yoshga qadar o'zining yuqori darajasiga etadi. Boshlang'ich maktab yoshida belgilangan muskul kuchlanishini bajarishdagi xatolik 28-30% ni, umumiy o'rta sinflarda 15-21 % ni tashkil etadi. Misol, maksimal bilak kuchini (o'ng yoki chap qo'l) dinamometrda o'lchash natijasi 50 kg. Maksimal muskul kuchlanish (qisqarish) 50 kg va shundan 70% li muskul qisqarish kuchini ifodalash kerak bo'ladi.

$$50 \text{ kg} - 100 \%$$

$$X - 70 \%$$

$$X = 35 \text{ kg}$$

$$X = (50 \times 70) / 100 = 35 \text{ kg.}$$

Bundan tashqari gavnani bukib rostlash, barmoqlarni bukish, oyoq tovonini rostlash harakatlari nisbatan katta aniqlik bilan ifodalash imkoniyati yuqori; bilakni bukish va rostlash, harakatlarida aniqlik kichik. Muskul kuchlanishlarini differensiallash qobiliyatiga jinsiy xususiyatlarning ta'siri kuzatilmagan.

Epchillikni rivojlanishi xususiyatlariga doir, yuqorida keltirilgan ma'lumotlar mazmunida harakatlar aniqligining vaqt, makon va kuch xarakteristikalarini turli harakatlanishlar modeli misolida tekshirilgan.

Kasb-hunar kollej o'quvchilarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida epchillik qobiliyatini rejalashtirish xususiyatlarini o'rganish maqsadida testlash metodidan foydanildi.

L.V.Volkov (1972) tomonidan ishlab chiqilgan test, quyidagi tartibda mashg'ulot tashkil qilinadi va epchillik o'lchanadi. Sportzal yoki maydoncha markazida 15 (30 metr) masofada 3 m interval bilan bayroqcha (koptok) qo'yib chiqiladi. Start chizig'ida turgan o'quvchilarga "marsh" buyrug'idan keyin, har uch metrga qo'yilgan maxsus belgilar orasida chapdan-o'ngga, o'ngdan-chapga qarab umumiy masofa 15 (30) metrni yugurib o'tilgandan keyin ortga to'g'ri yo'nalish bilan start chizig'igacha maksimal tezlikda masofa bosib o'tiladi. Mokusimon yugurishga sarflangan vaqt sekundomerda qayd etiladi.

Ushbu test mazmuniga o'zgartirish (modifikasiyalash) kiritilib umumiy masofa 60 metr va har 5 metrga 12 ta maxsus belgi qo'yildi. Dastlab 15, 16, 17, 18

yoshdagi barcha o'quvchilarda yuqori sartdan 60 metrga maksimal yugurish tezligi sekundomerda qayd etildi. Har bir o'quvchining individual ko'rsakkichi uning shu masofaga faqat maxsus belgilar osha yugurib o'tgan vaqtidan ayirish orqali epchillik ko'rsatkichi hisoblab chiqildi.

Jadval 6.

Kasb-hunar kollej o'quvchilarida epchillik qobiliyatining rivojlanish dinamikasi

№	YOshi, jinsi	15 yosh, X±m	16 yosh, X±m	17 yosh, X±m	18 yosh, X±m
1	O'g'il bolalar, 60m	3,4±0,32	3,9±0,21	3,4±0,50	3,1±0,30
2	Qiz bolalar, 60m	4,4±0,32	4,2±0,22	4,0±0,34	3,7±0,21

Tekshiruv natijasida olingan ma'lumotlarga ko'ra – ushbu yosh davrlarida epchillik ko'rsatkichi o'g'il bolalarda 15-16 yosh oralig'ida pasayish va 18 yoshga qadar salmoqli oshish kuzatildi. Qiz bolalarda, 15 yoshdan 18 gacha bir maromli oshish kuzatildi.

5. Egiluvchanlik qobiliyatini rivojlanishini rejalashtirish

Bo'g'inlar harakatchanligi yoki egiluvchanlik qolgan jismoniy qobiliyatlar oldida muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlik deb, tayanch harakat apparatining morfologik-funksional xususiyatlaridan kelib chiqib, bo'g'inlar harakatchanligini belgilash darajasidir. L.P.matveev, A.D.Novikov 1976., N.G.Ozolin 1070 – ta'rifiga ko'ra, insonning katta (keng) amplitudali ba'zi harakatlarni bajara olish qobiliyatidir. Umumiy tananing bir nechta bo'g'inlari harakatchanligi to'g'risida so'z yuritilganda, *egiluvchanlik atamasi*, alohida bo'g'inlarga nisbatan – *harakatchanlik atamasini* qo'llash to'g'ri deb qabul qilingan (B.V.Sermeev, 1970).

Amaliy -kasbiy- jismoniy tayyorgarlikda bo'lajak mutaxassislarining bo'g'inlaridagi harakatchanlik darajasi muayyan ahamiyatga ega. Bo'g'inlardagi

harakatchanlik zaxirasi etarli darajadan pastligi oqibatida ba'zi texnologik jarayon harakatlarini mukammal bejarish qiyinlashadi.

Bo'g'inlar harakatchanligining faol va passiv ko'rinishlari mavjud.

Tashqi kuch ta'siri ostida bajariladigan mashqlar passiv ko'rinishlari mavjud.

Tashqi kuch ta'siri ostida bajariladigan mashqlar – passiv harakatchanlik deyiladi.

Bu toifa mashqlar engil og'riq sezilguncha maksimal imkoniyat darajasida bajariladi.

Faol harakatlar – bo'g'in orqali o'tgan muskullarning qisqarishi hosilasidir.

Kasb-hunar kollej o'quvchilarida egiluvchanlikni rejalashtirish uchun asosiy umurtqa pog'ona, tos-son va elka bo'g'inlari harakatchanligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Hozirgacha o'tkazilgan tekshiruv xulosalariga ko'ra, 7-17 yoshgacha o'g'il va qiz bolalarning umurtqa pog'onasining bukish harakatlarida ko'rsatkichlarning o'sishi notekis rivojlanadi.

7 yoshdan 10 yoshgacha o'g'il bolalarda bu qobiliyatni rivojlantirish uchun salmoqli vaqt rejalashtiriladi.

11-13 yoshda o'sish sur'ati sekinlashadi. 14 yoshdan o'sish dinamikasi yangitdan qaytalanib 15 yoshga davr davom etadi.

16-17 yoshda umurtqa pog'ona harakatchanligi sekinlashib 9 yoshdagilar darajasiga tushadi va undan keyin rivojlanish stabillashadi.

Qiz bolalarda ham egiluvchanlik harakatlarining umumrtqa pog'ona harakatchanligi yosh o'tgan sari o'zgaruvchan xarakterda rivojlanadi. 7 yoshdan 14 yoshga qadar umurtqa pog'ona harakatchanligi faol harakatlarda ko'rsatkichlarning o'sish darajasida notekislik mavjud. 7 yoshdan 10 yoshga qadar ko'rsatkichlarning o'sishi nisbatan past bo'lib, aynan 10 yoshdan 14 yoshgacha faol umurtqa pog'onaning harakatchanligi kuzatilgan va aynan shu davrda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy madaniyat vositalari salmog'ini oshirish talab etiladi. Qiz bolalarda umurtqa pog'ona harakatchanligining eng yuqori darajasi 14

yoshda kuzatilgan. Lekin keyinchalik aniqrog'i 17 yoshga qadar, ko'rsatkichlarda regress xususiyati namoyon bo'ladi, va ba'zi hollarda 11 yosh xususiyatlaridan pasayishga olib kelishi mumkin.

O'g'il bolalarning tos-son bo'g'inlari harakatchanligining yillik o'rtacha o'sish $2,7^0$ ni, passiv egiluvchanlik – $3,5^0$ ni tashkil etadi. 12-15 yoshda oyoqlarni faol bukish darajasi – 6^0 ni, passiv o'zgarishsiz qoladi.

16-17 yoshlarda oyoqlarni bukish darajasi keskin kamayadi.

Qiz bolalarda bu qobiliyatning tekis rivojlanishi 12 yoshgacha davom etadi, oyoqlarni bukish imkoniyati ham shu jumladan.

Elka bo'g'inlarining harakatchanligi 12 yoshga qadar uzluksiz, lekin notekis rivojlanishi kuzatilgan. SHuning uchun, boshlang'ich ta'lim 1-4 sinflar va o'spirinlikning dastlabki yilida elka bo'g'in harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini oshirish zarur.

Bu yosh davrda o'g'il bolalarning qo'l harakatlaridagi (bukuvchi va rostlovchi) faol harakatchanlik 21^0 ga, qiz bolalarda – 9^0 ga; passiv bukish va rostlash harakatlarida esa – 17 va 14^0 ga muvofiq holda o'sishi kuzatilgan. Optimal yoshga nisbatan katta yoshdagi o'quvchilarda elka bo'g'in harakatchanligi ko'rsatkichi past.

Bo'g'inlar harakatchanligining yosh xususiyatlari bo'yicha muallif B.V.Sermeev ikki shartli guruhga ajratgan.

Birinchi guruh, aynan umurtqa pog'ona va tos-son bo'g'inlari harakatchanligi 14-15 yoshga qadar xarakterli o'sish kuzatilgan.

Ikkinchi guruh, elka bo'g'in harakatchanligi bo'lib, 11-13 yoshga qadar uning o'sish, faqrlanish xususiyatini belgilaydi va undan keyin ko'rsatkichlarning qisqa davr stabillashuvi, 16-17 yoshdan keyin pasayish holati kuzatiladi.

Organizmdagi turli bo'g'imlarning harakatchanligi, o'zining rivojlanishi bilan keskin farq mavjud bo'lishi bilan bir qatorda tekshiruv o'tkazgan mualliflar dinamik xususiyatlariga taalluqli umumiy qonuniyatni ilgari surdilar.

- 7-11 yoshda barcha bo'g'imlarda shiddatli o'sish jarayoni kuzatilgan;
- 12-15 yoshda nisbatan barqaror darajaga etgan;

- Bu qonuniyatlarga asoslanib 7-11 yosh davrida barcha bo'g'implar harakatchanligini rivojlantirish uchun eng qulay davr;

Issiq iqlim sharoitidan kelib chiqib tekshiruv xulosalariga ko'ra, (umumrtqa pog'ona egiluvchanligi), issiq iqlim sharoiti va milliylik xususiyatlari bu qobiliyatning rivojlanishiga sezilarli ta'sir mavjud. O'g'il bolalarda egiluvchanlikning shiddatli o'sishi davri 2 yosh davrida kuzatilgan, aynan 10-11 va 13-14 yoshda qiz bolalarda umurtqa pog'onasining harakatchanligi faqat 12-13 yosh davrlari tarbiya ta'siriga o'ta sezgir davr deb hisoblanadi. Ushbu qonuniyatdan kelib chiqib, aynan shu yoshda bir marta mashg'ulotlarda maxsus vositalarni qo'llash kerak degan fikr noto'g'ridir.

Metodik talablarga ko'ra, bo'g'inlar harakatchanligiga qaratilgan mashqlar, barcha dasrlarda rejalashtiriladi. (tayyorgarlik qismda URM mashqlar ko'rinishida). Oldin o'tkazilgan tekshiruv xulosalariga ko'ra, o'quvchilar jismoniy qobiliyatlarining rivojlanishidagi yosh xususiyatlarini tahlil ostiga olishdan maqsad, navbatdagi ya'ni keyingi bosqich ta'lim, kasb-hunar ta'limi jarayonida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni bo'lajak kasbiy faoliyat talablariga muvofiq ilmiy asoslangan qonunlar negizida rejalashtirish zaruriyatidir

Jadval 7.

**Kasb-hunar kollej o'quvchilarida umurtqa pog'onasi
harakatchanligining rivojlanish dinamikasi**

№	YOshi, jinsi	15 yosh, X±m	16 yosh, X±m	17 yosh, X±m	18 yosh, X±m
1	O'g'il bolalar, 60m	2,0±3,12	2,1±4,21	1,0±2,40	1,1±3,20
2	Qiz bolalar, 60m	1,4±2,02	1,2±2,22	2,0±1,34	2,7±2,29

1. bob bo'yicha xulosa

Kasbiy sohaning inson jismoniy tayyorgarligiga ko'rsata oladigan spesifik talablari faoliyatining tashqi sharoitlari taqozoligida ham kelib chiqadi. Bu fikr ma'nosida – mehnat jarayoni bilan bog'liq uning ba'zi tomonlarini amalga

oshirishni murakkablashtiradigan omillar ta'siri sababli shu vaziyatlarga muvofiq amaliy ko'nikma va malakalarni egallash e'tiborga loyiqdir.

AKJT nazariyasi va metodikasida o'quv jarayonini individuallashtirish xususiy kasbiy qobiliyatlarga e'tibor qaratilishi muhim prinsipial ahamiyatga ega.

Ta'lim sohasidagi islohotlar, dastur talablari hamda o'tkazilgan so'roqnomalar savollariga berilgan javob natijalari asosida belgilangan quyidagi vazifalar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mazmuniga aloqador sanaladi:

- o'quvchilarni muayyan kasb yo'nalishi ta'limini DTS asosida amalga oshirish maqsadida amaliy-kasbiy faoliyat bilan bog'liq maxsus bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish;

- bo'lajak mutaxassislarining zamonaviy ishlab chiqarish talablaridan kelib chiqib, o'quvchilarning mehnat unumdorligi bilan bog'liq harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish;

- bo'lajak mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy va psixik sifatlarni tarbiyalash;

- kasbiy mehnat faoliyati bilan bog'liq vazifalarni nafaqat yaxshi o'zlashtirish, balki tezkorlikda (qisqa muddatda) o'zlashtirishga erishish;

- mehnat jarayonidagi jismoniy (psixik) charchashlarga (toliqish) qarish, to'liq va tezkorlikda organizm layoqatini dastlabki holatga qaytarish maqsadida faol dam olish vositalaridan to'liq foydalana olishni o'rgatish;

- ishchi xodimning hayoti, mehnat faoliyati jarayonida ulardagi tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish hisobidan ishlab chiqarishdagi noxush jarohatlanishlarni kamaytirish, oldini olish;

Olimlar va amaliyotchilar e'tiborida 7 yoshdan 17 yoshga davr bu qobiliyatlarning notekis rivojlanish qonuniyati aniqlangan. Muayyan yosh davrlarda, faol rivojlanishlar va tabiiy o'sish shiddatining oshishi, ba'zi yosh davrlarda esa, tabiiy rivojlanish sur'atining pasayishi bilan bog'liq ma'lumotlar, kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda muhim ahamiyatga ega.

II BOB.

PEDAGOGIK TADQIQOT VA UNI TASHKIL ETISH METODLARI.

2.1. Tadqiqot metodlari.

Kasb hunar kollej o'quvchilarining amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini tadqiq etishda quyidagi tekshiruv metodlari qo'llanildi:

- ilmiy metodik adabiyotlar tahlili;
- ilg'or tajribalarni umumlashtirish;
- o'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash;
- pedagogik tadqiqot;
- matematik statistika.

2.2. Adabiyot manbalardagi ma'lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish.

Oldingi tadqiqotchilar tomonidan muammoning nazariy holati qay darajada ishlab chiqilganligini aniqlash, adabiyotlar tahlili metodining bosh vazifasidir. Mamlakatimiz va xorij mutaxassislarining o'rta-maxsus va kasb-hunar kollej o'quvchi-yoshlarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikka doir strukturaviy xususiyatlar hamda ta'lim texnologiyasini xarakterlaydigan tadqiqot natijalari o'rganib chiqildi.

2.3. Ilg'or tajribalarni umumlashtirish.

Buxoro viloyati "Kogon maktabgacha ta'lim va xizmat ko'rsatish" va Buxoro shahar "YUridik va maishiy xizmat" hamda bir qator boshqa kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya o'quv predmetining ilg'or amaliy tajribalari umumlashtirildi. Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan eng samarali empirik tekshiruv metodlari sifatida pedagogik kuzatuv va aniqlovchi (konstatasiyalovchi) tadqiqot metodlari, izlanishlarimizning dastlabki jarayonida qo'llanildi..

Kasb-hunar ta'limi muassasalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik faoliyatining amaliyotdagi ahvolini tekshirish maqsadida, jismoniy tarbiya bo'limi rahbarlari, o'qituvchilariga hamda "Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxassisligi" yo'nalishlarida tahsil olayotgan 3 bosqich o'quvchilarga mo'ljallangan anketa so'roqnomalari metodi qo'llanildi.

O'tkazilgan adabiyotlar tahlili, maxsus manbaalar va kasb hunar kollejaridagi amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayoni atroflicha o'rganilib, muammoning amaliy holati bo'yicha olingan olingan ma'lumotlar barchasi navbatdagi tekshiriladigan asosiy muammoning analitik tahlili ya'ni, "Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxassisligi" yo'nalishlarida tahsil olayotgan o'quvchilar jismoniy tayyorgarlik strukturasi atroflicha o'rganish uchun asos sifatida xizmat qildi.

2.4. O'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash.

Tekshiruv jarayonida qo'llanilgan amaliy-kasbiy testlar tarkibi amaliyligi jihatlarida o'ta oddiy va maxsus tayyorgarlikni talab etmaydi. Ashmarin B.A., ta'kidlaganidek: "Testlash metodikasi – qisqa vaqt sarflanishi, tanlab olingan testlar dastur bo'limining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mazmuni bilan organik bog'liqligi, test natijalarining ob'ektivligi, natijalarga qayta ishlov berish imkoniyati va tahlil qilishning soddaligi, tezkorligini ta'minlashdan iborat"

Tadqiqot olib borish uchun quyidagi testlar tanlandi:

1. 4x10 m.ga yuqori startdan yugurish (predmetlarga teginib va aylanib o'tish sharti bilan, soniya).
2. YArrosskiy testi. 1 soniyada 2 marta boshni aylanma harakati (ikki tomonlama, marta).
3. Stanovoy dinamometr, (kg).
4. Turnikda rostlangan oyoqlarni ko'tarib tushish (o'g'illar, marta).
5. Polda tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta).
6. Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m), o'g'illar, qizlar.
7. SHtange sinamasi. CHuqur nafas olib imkoniyat darajasida saqlab turish (soniya).
8. To'ntarilgan gimnastik skameykada basketbol to'pi bilan yurib o'tish (soniya). Ikkita yonma-yon to'ntarilgan gimnastik skameyka yurib borib, qaytish hamda baland ovozda kara-kara jadvalini takrorlash, yana har bir ifodalar orasida koptokni

bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oshirish, soniya (qo'llar orasidagi masofa 1 m), o'g'illar, qizlar.

2.5. Tadqiqot tashkil etish.

Dissertasiya ishida qo'yilgan maqsad va undan hosil bo'lgan xususiy vazifalardan kelib chiqib ikki yillik pedagogik tadqiqot tashkil etildi. ***Pedagogik tadqiqot ikki bosqichda o'tkazildi:***

Birinchi bosqich 2013-2014 yil davomida mavzuga doir maxsus adabiyotlar o'rganildi, Buxoro viloyati "Kogon maktabgacha ta'lim va xizmat ko'rsatish" va Buxoro shahar "Yuridik va maishiy xizmat" hamda bir qator boshqa kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya o'quv predmetining o'qitilish ahvoli kuzatildi. Ushbu kollejlarning "Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxassisligi" yo'nalishlarida tahsil olayotgan o'quvchilar hamda jismoniy tarbiya rahbarlari (o'qituvchilar) da o'tkazilgan anketali so'roqnomaga va pedagogik kuzatish metodlari orqali mazkur ta'lim muassasalardagi pedagogik jarayon atroflicha o'rganib chiqildi.

Birinchi bosqich izlanishda "jismoniy tarbiya" o'quv predmetining o'qitilishida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonining mavjud an'anaviy va noan'anaviy vosita va metodlari aniqlandi. Kollejlarda jismoniy tarbiya ta'limining ajralmas qismi bo'lgan kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikka doir barcha real pedagogik vaziyatlar tahlil qilindi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida, muayyan kasbiy yo'nalish o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash mezonlari testlar tarkibi aniqlandi, va asosiy tadqiqot uchun haqqoniyligi tekshirildi.

Ikkinchi bosqich 2014-2015 o'quv yili davomida asosiy pedagogik tadqiqot tashkil etildi. Pedagogik tadqiqot muhim tekshiruv metodi sifatida, maxsus tashkil etiladigan pedagogik jarayon orqali ishlab chiqilgan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikka xos vosita, metod va shakllar samaradorligi aniqlanadi. Asosiy pedagogik tadqiqot "Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxassisligi" kasbiy yo'nalish ning 3-bosqich o'quvchilarida o'tkazildi. Kogon kasb-hunar kollej o'quvchilari asosiy (tadqiqot) va Buxoro shahar "yuridik

va maishiy xizmat” kasb-hunar kolleji o’quvchilari tarkibidan nazorat guruhlari tashkil etilib qiz va o’g’il bolalarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayoni tadqiq etildi. Asosiy pedagogik tadqiqot vazifasiga muvofiq tadqiqot va nazorat guruhi o’quvchilarining (qiz va o’g’il bolalarda) dastlabki amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajalari maxsus ishlab chiqilgan testlar orqali tekshirildi va qayd etilgan qiyosiy ko’rsatkichlar matematik tahlil qilindi (2014-2015 o’quv yilining setyabr oyida). Joriy o’quv yilining 5-6 semestr jarayonida Kogon kasb-hunar kollejining tadqiqot guruhi o’quvchilarida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik strukturasi tekshiruv natijalari mohiyatidan kelib chiqib jismoniy ta’limni rejalashtirish, asosiy dars mazmunining vosita va metodlari o’quv jarayonga eksperimental tadbiq etildi va uning sifat samaradorligi tekshirildi. Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash hamda ta’mirlesh texnigi mutaxassisliklari bilan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida tadqiqiy tadbiq etilgan jismoniy ta’limni rejalashtirish, asosiy dars mazmunining vosita va metodlarining sifat samaradorligi 2014-2015 o’quv yilining may oyida qayta tekshiriladi va matematik qiyosiy tahlil o’tkaziladi.

2.6. Matematik statistika usullari.

Matematik statistika tahlilida mazmundorlik (aloqadorlik) darajasi bu nolga tenglashtirilgan ilmiy farazning (gipoteza) og’ish darajasi yoki nolga barobar gipoteza og’ishidagi xatolikning ehtimolligidir. Agar xatolik (farq) ehtimoli R ga teng bo’lsa, unda to’g’ri echim ehtimolligi $1-r$ ga teng bo’ladi..

Psixologiya, pedagogika va sosiologiyada hodisalar orasidagi farqlarni tahlil qilishda asosan uch darajali statistik mazmun qo’llaniladi:

- Past – 5%, mazmundorlik darajasi ($R < 0,05$);
- Etarli – 1%, mazmundorlik darajasi ($R < 0,01$);
- Oliy – 0,1%, mazmundorlik darajasi ($R < 0,001$).

Bulardan kelib chiqib uch darajali haqqoniylik hosil qilindi:

- birinchi haqqoniylik darajasi > 95 %;
- ikkinchi haqqoniylik darajasi > 99 %;
- uchinchi haqqoniylik darajasi $> 99,9$ %.

III.BOB.

KASB-HUNAR TA'LIMI MUASSASALARIDA AMALIY-KASBIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING TASHKILIY VA METODIK ASOSLARI.

1.1. Kasb-hunar ta'limi muassasalarida dastur tarkibidagi amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik bo'limining tashkil etish xususiyatlari.

Davlatimizda ishlab chiqarish sohasining takomillashishi mehnat jarayonlari hajmi va shiddatining o'ta xususiyatlashuvi kasbiy soha mutaxassislar ta'limiga yangicha talablar doirasini kengaytiradi. Bu borada, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy tayyorgarligini oshirishda uning jismoniy tayyorgarlik, ishchanlik darajasi, kasbiy muhim sifatleri va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega (3).

Olimlarning aniq tekshiruv mu'lumotlariga ko'ra, umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan mehnat jarayoni bilan o'zaro bevosita bog'liqligi kuzatilmagan bo'lsada, kasbiy faoliyat samaradorligiga asos bo'luvchi salomatlik holati, jismoniy shug'ullanganlik darajasi hamda mehnat sharoilariga tayyor bo'lishda bevosita omil bo'la oladi.

Bahs-munozarasiz aytish mumkinki, har bir kasbiy soha o'zining muayyan harakatlanish xususiyatiga ega bo'lib mehnat sharoitlari, psixofiziologik xarakteristikalari, jismoniy sifat darajasiga psixofiziologik funksiyalar va psixik xususiyatlar hamda shaxs sifatiga qo'yiladigan talablar mohiyatida o'zaro farqlanish mavjud:

Ma'lumki, insonning ishlab chiqarish shart-sharoitlariga maxsus psixojismoniy tayyorgarligisiz adaptasion moslashuvi 1 yildan 5-7 yilgacha cho'zilishi mumkin. Aynan shuning uchun o'rta maxsus va kasb-hunar kollejlari kasbiy ta'lim sohasida, bo'lajak mutaxassislarda maxsus jismoniy sifatlar, fiziologik funksiyalar, psixik sifatlar hamda kasbiy sohani mukammal egallashda zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarga o'rgatiladi.

Demak, bo'lajak mehnat faoliyatiga tayyorlash masalalari bilan bog'liq faoliyat (A.K.J.T) **amaliy- kasbiy jismoniy tayyorgarlik** deb nomlanadi va

jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. A.K.J.T. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismi bo'lib, muayyan kasbiy faoliyat uchun muhim ahamiyatli sifat va xususiyatlarni namunali darajada shakllanishi va takomillashuvini ta'minlashga qaratilgan (88).

Jismoniy tarbiya vositalari, metod va shakllaridan optimal foydalanish maqsadida. kasbiy sohani o'zlashtirish va ta'lim jarayoniga xos yuqori talablar majmui, umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida psixik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish - K.A.J.T ning asosiy mohiyati bo'lib hisoblanadi.

Insonni mehnatga tayyorlash shaxsiy va ijtimoiy-iqtisodiy zarurat.

Insonni mehnatga tayyorlash jarayonida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish g'oyasi hozirgi davrda prinsipial yangilik emas.

1891 yil P.F.Lesgaftning yozishicha, kasb-hunar maktablariga jismoniy ta'limni joriy etish bilan muayyan kasb mahoratiga etish mumkin.

Professor Gorinevskiy fikricha (1923 yil) kasb xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan tadbirlar, mehnatning sanitariya, gigiena shart-sharoitlarini yaxshilash qatorida bo'lajak mutaxassisning jismoniy mashqlar orqali kasbiy qobiliyatlarini yaxshilash qatorida insonning og'ir mehnat faoliyati bilan bog'liq salbiy omillarga qarshilik qobiliyatini, moslashuvchanligini ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Birinchilar qatorida V.V.Belinovich A.K.J.T maxsus iborasini nazariy jihatdan asosladi. Muallif, o'quvchilarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasi va har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, hamda ushbu kasbiy faoliyat uchun eng muhim sanaladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va xususiy irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan A.K.J.T ning vazifalarini belgilab berdi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodika fanining umumiy qoidalariga ko'ra, belgilangan vazifalarga muvofiq saralangan va tashkil etiladigan jismoniy mashqlar, sport turlari kabi oddiy vositalar A.K.J.T. tarkibini tashkil etadi.

Kasbiy faoliyat natijaviyligiga jismoniy mashq mashg'ulotlarining ta'siri asosida – mehnat faoliyati bilan bog'liq ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish natijalariga, jismoniy madaniyat jarayonida shakllanadigan harakatlanish ko'nikma va malakalarining ijobiy ko'chish mexanizmi yotadi.

Mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi shundan iboratki, inson organizmining funksional imkoniyatlari diapazonini oshirish, harakatlanishlar koordinasiyasi arsenalini kengaytirish, hamda mehnat faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlariga organizmning moslashuvi natijaviyligini ta'minlashdan iborat.

Ba'zi ma'lumotlariga ko'ra, yosh muhandislarning past jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq sabablarga ko'ra ishlab chiqarish korxonalarida ish jarayonining to'xtalishi, avariya holati, texnologik jarayonning turib qolishi 24 % ni, psixik sifatlar etishmovchiligi esa undanda ko'proq – 37% xatoliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Operatorlarning harakatlanishlari, sezgi va aqliy jihatlarda yo'l qo'yilgan xatolar sababli, neft ishlab chiqarish korxonalarida 20 dan 53% gacha texnik vositalarning avariya holati hamda 40-50% gacha shikastlanish, ko'rish qobiliyatining zaifligi oqibatida kelib chiqishi mumkin (80).

Amerikalik olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, 98 % avia-halotkatlarga uchuvchi va dispecherlar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolar shundan texnikaning buzilishi faqat 2 % ni tashkil etadi.

K.A.J.T.ka aloqador, bildirilgan munosabatlardan kelib chiqib, inson-mashina muhit tizimida inson omili faoliyati samaradorligini oshirish masalasining dolzarbligi asoslanadi. Ushbu maqsaddan kelib chiqib, olimlar tomonidan o'tkazilgan tekshiruv natijalariga ko'ra, hozirgacha turli mutaxassislik xodimlarining kasbiy faoliyati samaradorligi insonning harakatlanishlari va psixik sifatlarining rivojlanish darajasi bilan ko'p hollarda bog'liqligi aniqlangan. Bitiruvchi sinf o'quvchilari (9 sinf)ning salomatlik darajasi muayyan mehnat jarayonini mukammal egallashlarini to'liq kafolatlamasligi mumkin (66).

Kasbiy muhim sifatlarga nisbatan ishlab chiqarish jarayonining maxsus talablari doirasida mavjud bo'lgan insonning psixofiziologik sifatleri aynan kasb sohasini mukammal o'zlashtirishini kafolatlashi mumkin. Hozirgi davrda muayyan kasbni o'zlashtirishi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va funksionlarni tekshirish asosida, hamda kasblarni o'rganish va guruhlash orqali yaxshi o'zlashtiruvchi va o'zlashtira olmaydigan o'quvchilarning funksional rivojlanish darajasini tekshirish asosida anchagina kasblar uchun o'smirlarning kasbiy layoqatini aniqlash

mezonlari ishlab chiqilgan. Tekshiruv ma'lumotlariga ko'ra, aksariyat o'quvchilarda turli mehnat turlariga nisbatan layoqati bo'yicha chegaralanishlari qayd etilgan.

Zamonaviy ishlab chiqarish sohalari bilan bog'liq o'zlashtiriladigan kasblar, organizmning to'liq ko'rish analizatorlari yoki alohida funksiyalari, eshitish analizatorlari va uning o'tkirligiga ham vestibulyar funksiyalariga yuqori talab qo'yadi. Keyingi salmoqli kasb turlari esa o'ta past yoki yuqori harorat, shovqin, silkinishlar (elektromagnitning ta'siri) kabi ishning majburiy koveerli ritmi bilan bog'liq.

Zamonaviy mehnat turlarining xususiy salbiy ta'sir shart-sharoitlari markaziy nerv tizimining funksional holati xususan uning vegetativ qismiga, yaxlit qon aylanish apparatiga yuqori talablarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari shunday kasbiy sohaslar mavjudki, umumiy jismoniy va statik kuchlanish, muayyan majburiy gavda holati, qo'l-oyoq yoki alohida muskul guruhlarining kuchlanishi kabi talab etiladigan qo'l mehnati elementlari mavjud.

Bu toifa ish jarayoni, tayanch-harakat apparatining funksional halotiga qo'yiladigan talablar doirasini kengaytiradi.

Inson organizmidagi barcha analizatorlar va ba'zi funksiyalar o'zgarishi, tabiatning harakatlanadigan jarayonidagi ma'lum hodisa.

Bu qonuniyat bilan bog'liqlikda tabiiy iste'dod va nishonalarni har tomonlama ilmiy tekshirish orqali hamda ta'lim – tarbiyaning muqobil texnologik vaziyatlarida kasbiy sohani mukammal o'zlashtirish uchun zaruriy, muhim qobiliyatlarni rivojlantirish masalasi o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi.

Ayrim hollarda kasbiy sohani o'rganishni xohlovchi yoshlarning funksional imkoniyatlarini maxsus vositalar yordamida rivojlantirish orqali ularni kasbiy layoqatli qilish mumkin.

Muayyan kasb turi uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalari faqat professiogrammani ishlab chiqishdan keyingina imkoniyati namoyon bo'ladi. Professiogramma mazmuni mehnat shart-sharoitlari, mohiyati va xususiyatlarini xarakterlashdan iborat.

Mehnat faoliyatining klassifikasion ko'rinishlari:

1. *Mehnat mazmuni*–jismoniy, aqliy, ijodiy, operatorlik, operativlik.
2. *Mehnat vositalari*–qo'l, mexanizasiyalashgan, avtomatlashgan, avtomatik.
3. *Mehnat sharoitlari* – komfort, ekstrimal, zararli va xavfli.
4. *Mehnatning tashkillanishi*–statik, dinamik, monoton, individual, jamoaviy.
5. *Mehnat sub'etiga qo'yilagina talablar* – qobiliyatlar darajasi, kasbiy bilimi, kasbiy tajriba, salomatlik holati, jismoniy rivojlanish.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlarini yaqqol tushunish uchun uning tarkibiy jihatlarda tahlil qilish talab etiladi.

1. *Amaliy bilimlar* – bu shunday bilimlar toifasi bo'lib, bo'lajak kasbiy faoliyat uchun zarur hamda muntazam jismoniy tarbiya va alohida sport mashg'ulotlari xususan, kasbiy-amaliy jarayonida shakllantirish mumkin.

Misol kompyuter tizimi bilan ishlaydigan xodimlar ish davomida kamida 6-8 saotlab o'tirib ishlaydilar. Kasbiy faoliyatning salbiy ta'sir omillari (kam harakatlanish, elektromagnit nurlanish va h.k.z) natijasida 2-3 yildan keyin organizmda oshqozon-ichak trakti faoliyatining yomonlashuvi, qon bosimini ko'tarilishi, beldagi asossiz og'riqlar, ko'rish anadizatorlaridagi salbiy funksional o'zgarishlar kabi simptomlar namoyon bo'lishi mumkin. Kasbiy kasalliklar to'g'risida atroflicha ma'lumotlarni oldindan bilish va profilaktika qoidalariga rioya etish bilan salbiy omillar ta'sirini kamaytirish mumkin.

2. *Amaliy sifatlar* – bu u yoki bu kasbiy sohaga eng ko'p talab etiladigan kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, bo'g'in harakatchanligidir.

Bo'lajak kasbiy soha uchun muhim (prioritet) jismoniy sifatlarni belgilash usuli sifatida yuqori malakali va malakasiz ishchi xodimlarning muayyan yoshdagi kasbiy faoliyatlarini tekshirish orqali aniqlanadi.

Misol, operatorlik xizmat turlari, inson jismoniy imkoniyatlaridan tezkor harakat reaksiyasi, harakatlanish koordinasiyasi, diqqatni boshqara olish sifatlarini talab qiladi. Lekin, barcha turdagi kasb sohalari yuqori malaka darajasida mehnat qila olishlari uchun ulardan umumiy chidamlilik yoki alohida muskul guruhlarning yuqori darajali kuchi hamda epchillik talab etiladi.

Demak, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari qatorida kasbiy malaka darajasilagi muhim sifatlarni maxsus vositalar orqali shakllantirishga e'tibor qaratiladi.

Amaliy psixik sifatlarni va shaxs xususiyati.

Har bir kasb sohasi psixik sifatlarga nisbatan o'zining talablari mavjud:

- xotira (qisqa, uzoq);
- emosional barqarorlik;
- to'siqli (muammoli) vaziyatlarda ishlay olish qobiliyati;
- maqsadga intiluvchanlik;
- mustaqillik;
- qat'iyatlilik;
- komunakabellik (insonlar-aro munosabatni shakllantirish tezligi)
- insonlar-aro o'zaro muomala;

operatorlik, kompyuter xizmati bilan bog'liq mutaxassisliklar misolida ztkazilgan professiografik tekshiruv-ma'lumotlariga ko'ra – diqqat e'tiborlilik (konsentrasiya, kenglik, ko'chirish tezligi), emosional barqarorlik, ayrim harakatlar (asosan qo'l, barmoqlar) koordinasiyasi va boshqa sifat imkoniyatlarining ahamiyatliligi ustun.

Barcha psixik sifatlarni va shaxs xususiyatlariga harakatchanlik xos bo'lib, umuman barcha psixik sifatlarni maxsus jismoniy mashqlar va sportning amaliy tur mashg'ulotlari vositasida rivojlantirishi mumkin, lekin insonning jismoniy va psixofizik sifatlarga nisbatan shaxs xususiyati va psixik sifatlarni labilligi darajasi ancha past rivojlanganligi sababli bir qator kasbiy sohalarda maxsus saralash tadbirlari qo'llaniladi.

Amaliy maxsus sifatlarni – bu inson organizmining tashqi muhit bilan bog'liq xususiy ta'sirlariga qarshilik ko'rsata olish imkoniyatidir: yuqori yoki past harorat, avtomobilda harakatlanishdagi chayqalishlar, parsial kislorod bosimining etishmovchiligi, elektromagnit maydon. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonida chiqishi, dozirovkalangan yuqori haroratli mashg'ulotlar, vestibulyar apparatga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (dumaloq oshish, turli tekisliklarda

aylanishlar, akrobatika va boshq.), qorin prosessi muskullarini mustahkamlash, chidamlilikka qaratilgan mashqlar qo'llaniladi.

Amaliy ko'nikma va malakalar ko'pchilik kasbiy sohalar uchun zarur hisoblanadi. Bo'lajak mutaxassislarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari umumiy tayyorgarlik bilan tig'iz bog'liklikda amalga oshiriladi. Yana bir bor ta'kidlash joizki, aynan umumiy jismoniy tayyorgarlik qolgan barcha kasbiy tayyorgarlikning asosi, fundamentidir. UJT va KAJT jarayonlarining o'zaro muvozanatlari turli kasbiy sohalarini o'zlashtirish xususiyatlari bilan bog'liqlikda o'zgaradi.

Ba'zida aqliy, ijodiy mehnat turlarida qo'llaniladigan salmoqli UJT orqali taxminan barcha maxsus psixofizik tayyorgarlikka erishish mumkin. Bu vaziyatda faqat jismoniy madaniyat va sport vositalarini muayyan vaziyatlarda qo'llay olishga qaratilgan keng ko'lamli amaliy bilimlar zarurati mavjud. Boshqa misolda (geolog, neft, gaz, ximiya) faqat UJT orqali etarli psixofizik tayyorgarlikka erishib bo'lmaydi, bu vaziyatda maxsus va katta hajmdagi AKJT talab etiladi.

Muayyan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik mazmunini belgilaydigan omillar. Fiziologlar, mehnat jarayoni psixologlari va pedagoglarning umumiy xulosalariga muvofiq kasbiy yo'nalishlarning barcha tarkibiy qismlarini (muskul kuchi, chidamlilik, tezkorlik, koordinasiya, diqqat-e'tiborlilik ko'rinishlari, tanlash reaksiyasi, psixofizik sifatlar) shug'ullantirish mumkin. Umumiy xulosalarning yana bir jihati shundan iboratki, mehnat va sportning psixofiziologik asoslarida o'zaro o'xshashlik, birlik mavjud. SHuning uchun sportda ishlab chiqilgan mashg'ulot va adaptasion moslashuv mexanizmlarini mehnat faoliyatiga tayyorlash (A.K.J.T.) jarayonida qo'llash mumkin(80, 91, 92).

SHuning uchun aynan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ba'zi mehnat jarayonlari va mehnat faoliyati elementlarini modellashtirish orqali, hamda sport turlari, turli jismoniy mashq elementlari bilan bog'liqlikda insonni bo'lajak kasbiy faoliyatga maqsadli tayyorlash imkoni bo'ladi. Bir qator omillarni o'rganish asosida ushbu modellashtirish usuli e'tiborga olinadi.

Bulardan asosiylari:

- kasb sohasi mutaxassislarining mehnat qilish shakli;
- mehnat xususiyatlari va shart-sharoitlari;
- mehnat qilish va dam olish tartibi;
- mehnat jarayonidagi ishchanlik dinamikasining xususiyatlari hamda kasbiy toliqish va kasallik xususiyatlari.

Jismoniy va aqliy mehnat asosiy mehnat shakllaridir: Barcha kasbiy yo'nalishlar shartli jismoniy va aqliy mehnat shakllaridan iborat. Lekin, toza holda shakllarni uchratish qiyin. Zamonaviy ishlab chiqarish jarayoni asosan ham jismoniy, ham aqliy mehnat shakllaridan iborat bo'lib uning bir tomonlama nomlanishi shartlidir.

Mehnat shart-sharoitlari deyilganda, ish vaqtining davomiyligi, ishlab chiqarish muhitining qulayligi, shu jumladan kasb bilan bog'liq salbiy ta'sirlar – aynan insonning mehnat faolligi va yuqori ishchanlikni shakllantirish, saqlash maqsadida jismoniy madaniyat va sport vositalarini aniqlashga imkon beradi. Navbatda esa kasbiy soha bo'yicha kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning aniq mazmuniga ta'sir ko'rsatiladi. Misol, radioelektronika va avtomatika, operatorlik, kompyuter tizimi bilan bog'liq kasbiy soha ishchilari gipokineziya (harakatlanishlarning etishmovchiligi) sharoitlarida (monitor oldida) mehnat qilishadi.

Mehnat xarakteri – to'g'risida gap yuritilsa, avvalambor bo'lajak mutaxassislarning K.A.J.T. mazmunini belgilashi, ya'ni jismoniy madaniyat va sport vositalari ichidan eng muqobili (samarador) vositalarni to'g'ri tanlay olish uchun mehnat vaziyatlarida harakatlanishlar hajmi, ishchining jismoniy va emosional yuklama miqdori kabi parametrlarini oldindan bilish muhimdir.

Mehnat jarayoni xarakteriga xoslikning yana bir jihati shundan iboratki, o'xshash sharoitlarda ishlaydigan, amaliy ish tartibida qisman bo'lsada farq qiladigan profillik yo'nalishlarida ham keskin farqlarni ajratish mumkin. Tabiiyki, bu vaziyatlarda kuzatiladigan turli psixofiziologik yuklamalar, maxsus vositalarni mehnat va dam olish kun tartibida turlicha qo'llashga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqish talab etiladi. Ishlab chiqarish jarayonida mehnat xarakteri va xususiyatlari

hisobidan bu toifa tavsiyalar kasbiy kasalliklar profilaktikasi funksiyasini ta'minlaydi.

Mehnat va dam olish tartibi – yuqori ishchanlik va sermahsul hayotiy faoliyat darajasini oshirish va saqlab qolish maqsadida jismoniy madaniyat vositalarini qo'llash xarakteri va imkoniyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Barcha ishlab chiqarish sohalarida mehnat va dam olishning rasional tartibi misolida, bir vaqtning o'zida ishlab chiqarish va mehnat samaradorligini hamda inson salomatligi va ishchanligini saqlash bilan bog'liqligini ta'minlay olishdan iborat.

Mehnat jarayonida ishchanlik dinamikasi – A.K.J.T. ning aniq mazmunini belgilashdan tashqari – integral omil bo'lib hisoblanadi. Gap shundaki, A.K.J.T. vazifalari echimi sifatida – mehnat jarayonidagi alohida elementlarni modellashtirish orqali jismoniy mashqlarni saralash uchun avvalambor ishchi xodimning turli kasbiy vazifalarini bajarishdagi ishchanligining o'zgarish xususiyatlari to'g'risida ob'ektiv ma'lumotlar talab etiladi. Buning uchun, ishchining qayd etib boriladigan texnika-iqtisodiy va psixofizik ko'rsatkichlaridagi o'zgaruvchanlik asosida egri ishchanlik dinamikasining tasvirlash orqali amalga oshirishi mumkin. Olinadigan ob'ektiv ma'lumot asosida kasbiy tayyorgarlik hamda ishchanlikni yuqori darajasiga erishish uchun vositalardan maqsadli foydalanish yo'lida tavsiyalar ishlab chiqishning tayanch (boshlang'ich) nuqtasi bo'lib xizmat qiladi. A.K.J.T. ning aniq mazmunini belgilaydigan qo'shimcha omillari sifatida, bo'lajak mutaxassislarning individual (jinsiy, yoshi) xususiyatlari hamda geografik va regional shart-sharoitlar misol bo'la oladi.

3.2. Kasb-hunar ta'limi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash mezonlari.

Muayyan kasbiy yo'nalishning A.K.J.T. metodologiyasi (mazmuni) aniqlangandan keyin bo'lajak mutaxassislarning tayyorgarliklarini ta'minlash uchun adekvat vositalar, amaliy jismoniy mashqlar yoki sport turlarini tanlab olish muhimdir. Jismoniy mashqlar A.K.J.T. ning asosiy vositasidir.

A.K.J.T. vazifalarini tanlanadigan alohida jismoniy amaliy mashqlar yoki yaxlit sport turlari, kasbi bilan bog'lanadi. Jismoniy, psixik va maxsus sifatlarga adekvat va psixofiziologik ta'sir tamoyiliga muvofiq amalga oshiriladi. Demak, kasbiy mehnat chidamlilik ko'rinishlarini talab etsa, tayyorgarlik jarayonida aynan umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, sport turlari qo'llaniladi.

“Kompyuter va kompter tizimini sozlash hamda ta'mirlash” texnigi mutaxassislarida umumiy chidamlilik bilan bir qatorda epchillik, tezkorlik qobiliyatlari namoyon bo'ladigan ayrim sport turlari (voleybol, qo'l to'pi, tennis) qo'llaniladi.

Insonning jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligi holatiga aniq ta'sir (ijobiy) ko'rsata oladigan turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar masalasining mohiyati, malakali mehnat va psixofizik tayyorgarlik maqsadida amaliy sport turlarini ko'proq yaxlit ravishda qo'llashlikni talab etadi. Misol: barcha sport o'yinlari (voleybol, basketbol, qo'l to'pi hamda koptok boshqa jihozlar bilan bajariladigan harakatli o'yinlar, stol tennisi) vositalari bugungi kunda kasb-hunar kollejarining *kompyuter tizimi, barcha turdagi operatorlik xizmatlari, marketolog, sartaoshlik* va boshqa yo'nalishlarning kasbiy-amaliy tayyorgarlik asosi sifatida foydalanish mumkin.

Har bir alohida olingan sport faoliyati (sport turi) aynan mohiyatiga ko'ra maxsus psixofiziologik funksiyalarni shakllantirishga imkon yarata olishi mumkin.

Aynan, turli sport turlari mohiyatining rang-barangligi va koordinasiyaviyligi xususiyatlarini mehnat jarayonlarida ham kuzatilishi sababli, mehnat jarayonida talab etiladigan kasbiy muhim psixofizik yuklama parametrlarini amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darslarida modellashtirish imkoni mavjud. Sport turlarining amaliy yo'nalishdan tashqari, sport mashg'ulotlarining yana bir karra mohiyatiga e'tibor qaratish o'rinlidir. Chunki jismoniy yuqori yuklamalar bilan bog'liq bahslashuv, musobaqa elementlari orqali zamonaviy ishlab chiqqirish talablaridan kelib chiqib, muhim psixik sifatlar va

shaxs xususiyatlarini (iroda, o'ziga ishonch, o'zini tuta bilish, jamoaviylik) ni shakllantirish mumkin.

Zamonaviy ishchi, xodim o'zida turli ko'nikma va malakalarni mujassam etish lozim.

A.K.J.T. samaradorligi nazorati pedagogik va tibbiy-biologik testlar asosida amalga oshiriladi va quyidagi vazifalardan tarkib topgan:

1. Amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishi darajasini baholash;
2. Psixofizik sifatlar darajasini baholash;
3. Tanlab olingan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida bilim darajasini baholash.

Kasb-hunar kolleji o'quvchilari uchun bo'lajak kasbiy yo'nalishlariga muvofiq quyidagi amaliy-kasbiy xarakterdagi testlar majmuasi aniqlandi. Saralangan kasbiy muhim testlar majmuasi (mezonlar) kompyuter tizimi texnologiyasi, operatorlik va shunga o'xshash maishiy (ijtimoiy) xizmat ko'rsatish soha yo'nalishlarida kasbiy ahamiyatli bo'lib jismoniy, psixofizik sifatlari va shaxs xususiyatlari darajasini baholashga imkon beradi.

Jadval 8.

Kasbiy muhim testlar (mezonlar)

№	Testni o'tkazish va baholash tartibi	Nazoratga olinadigan jismoniy sifat	mutaxassislik	Baho (balli)				
				"1"	"2"	"3"	"4"	"5"
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4x10 m.ga yuqori startdan yugurish (predmetlarga teginib va aylanib o'tish sharti bilan, soniya)	epchillik, tezkorlik	Kompyuter tizimi, operator	11,7	11,4	11,0	10,7	10,3
2	YArrosskiy testi. 1 soniyada 2 marta boshni aylanma harakati (ikki tomonlama, marta)	Vestibulyar barqarorlik	Kompyuter tizimi, operator	10	20	30	40	50
3	Stanovoy dinamometr, (kg)	kuch	Kompyuter tizimi operator	85	100	120	140	160
4	Turnikda rostlangan oyoqlarni ko'tarib	Kuch, chidamlilik	Kompyuter tizimi operator	1	3	5	7	10

	tushish (o'g'illar, marta)							
5	Polda tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	Kuch, chidamlilik	Kompyuter tizimi operator	3	6	8	14	21
6	Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m) O'g'illar qizlar	Umumiy chidamlilik	Kompyuter tizimi operator	1,9 1,5	2,1 1,8	2,4 1,9	2,6 2,15	2,8 2,3
7	SHtange sinamasi CHuqur nafas olib imkoniyat darajasida saqlab turish (soniya)	Gipoksiyaga nisbatan chidamlilik, funksional muvofiqlik, iroda	Kompyuter tizimi operator	20	30	40	50	60
8	To'ntarilgan gimnastik skameykada basketbol to'pi bilan yurib o'tish (soniya). Ikkita yonmayon to'ntarilgan gimnastik skameyka yurib borib, qaytish hamda baland ovozda kara-kara jadvalini takrorlash, yana har bir ifodalar orasida ko'ptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oshirish, soniya (qo'llar orasidagi masofa 1 m). O'g'illar qizlar	Diqqatni jalb eta olish va o'tkaza olish	Kompyuter operatori	20,0 19,0	17,1 19,9	15,1 17,0	13,1 15,0	13,0 14,0

Operatorlik, kompyuter tizimi, axborot kommunikasion texnologik jarayon mutaxassisligi. Bu toifa mehnat jarayonida quyidagi funksiyalar ustuvordir: individual mehnat va dam olish tartibiga qat'iy rioya etish, ishlab chiqarishni oldindan rejalashtirish va prognozlashtirishdir.

Jismoniy va psixofizik sifatlardan eng ahamiyatlilari: umumiy chidamlilik, tezkorlik, epchillik, ayrim harakatlarni muvofiqlashtira olish, diqqatni qarata olish,

vaziyatga muvofiq operativ o'tkaza olishdir. Psixik va shaxsning psixofizik sifatlaridan esa (jamoaviy va individual ishchanlik, qat'iylik, o'zini tuta bilish, boshqalarni (yoki vaziyatni) ob'ektiv baholay olish, iroda) kiradi.

Sifatlar:

- jismoniy (chidamlilik, tezkorlik, epchillik)
- psixofizik (vaqt va makonda mayda harakatlarni bajara olish, vestibulyar barqarorlik)
- psixik, qat'iylik, tezkor qaror qabul qilish, diqqat barqarorligi.

Maxsus qobiliyatlar: elektromagnit maydon, gipodinamiya, stress kabi salbiy omillarga qarshilik imkoniyatlari.

Bilim: kasb bilan bog'liq kasalliklar.

Malaka: texnik, avtomatik, elektronika vositalarini ishlata olish.

Axborot tizimlari va texnologiyalari mutaxassislarining mehnat jarayoni o'ziga xos xususiyatlariga ega:

- kompyuter monitoridagi ma'lumotlarni uzoq muddat kuzatish va nazorat qilish;
- katta hajmdagi ma'lumotlarni tezkorlikda qayta ishlash;
- emosional-psixik zo'riqishlar bilan, aksariyat koordinasion jihatdan murakkab, yuqori aniqlikda va tez harakatlarni bajarish.

Doimiy qo'l va barmoqlar harakati bilan bog'liq turdosh kasblar ham ko'p uchraydi. Bu toifa mutaxassisliklarda, muntazam zo'riqishlar asoratida asosan qo'l mushaklari, bilak va barmoqlarda noxush og'riqlar kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda og'riq tufayli surunkali asoratlarga aylanib, hattoki kasb sohasini o'zgartirishga sabab bo'lishi muqarrar. Eng ishonchli profilaktik vositalar sifatida o'z-o'zini uqalash, maxsus jismoniy tayyorgarlik misol bo'la oladi. Vositalar samaradorligida chidamlilik, egiluvchanlik va barmoqlar harakatchanligi rivojlanadi, natijada inson ishchanligi oshadi.

Keltirilgan misollarda mutaxassisliklar bo'yicha mehnat vaziyatlarida umumiylik va o'xshash elementlari mavjud. Qanday vaziyat bo'lmasin, eng avvalo diqqat markazda ishchi-xodim omilidir. Inson o'zining qayta qurish harakati bilan

ish quoli orqali, bevosita yoki bilvosita mehnat predmetiga ta'sir ko'rsata oladi. Bunda inson mehnat predmetining qarama-qarshi harakatlarini o'zidan o'tkazadi, atrof muhit ta'sirini samaradorligining natijaviyligi mehnat predmetini qanchalik qayta qura olish va organizmning atrof muhitining salbiy ta'sirlariga chidamliligi bilan belgilanadi. Ko'p vaziyatlar taqozoligida, birinchi navbatda insonning asabiy-psixik xususiyatlari va jismoniy sifatlari bosh darajali ahamiyatga ega. Faqat shuning uchun barcha misollar (kasb sohalari) tavsiya etiladigan vositalar ro'yxati bilan yakunlanadi va ular yordamida insonning potensial imkoniyatlarini (jismoniy) oishirishga imkon yaratiladi.

Kasbga talablar: ayrim (kasbga tegishli) harakatlarni tezlashtirish va takomillashtirish, harakatlarni aniqligini rivojlantirish; tezda muskullarni statik chidamliligini oshirish, sport o'yinlarida chaqqonlikni tarbiyalash, hayajonli sharoit paytida harakat faoliyati mahoratini takomillashtirish.

AKJT vositalari: gimnastika mashqlarini buyum yoki buyumsiz bajarish: gimnastika tayoqchasi va cho'kmorlar bilan mashqlar bajarish: erkin mashqlar: gimnastik o'tirg'ichni devorga har xil joylashtirib mashqlar bajarish; basketbol, voleybol, o'yinlarining elementlarini bajarish; estafetali yugurishlar, estafetali o'yinlar, umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan o'yinlar, chaqqonlik va aniqlikni tarbiyalaydigan o'yinlar.

Basketbol, voleybol, stol tenisi kabi sport turlari tavsiya qilinadi.

Dissertasiya mavzusining metodologik mohiyatiga muvofiq 2014-2015 o'quv yili davomida asosiy tadqiqot o'tkazildi. Asosiy pedagogik tadqiqot "Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxassisligi" kasbiy yo'nalish ning 3-bosqich o'quvchilarida o'tkazildi. Kogon kasb-hunar kollej o'quvchilari asosiy (tadqiqot) va Buxoro shahar "yuridik va maishiy xizmat" kasb-hunar kolleji o'quvchilari tarkibidan nazorat guruhlari tashkil etilib qiz va o'g'il bolalarning **dastlabki** amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darajalari, maxsus ishlab chiqilgan (kasbga yo'naltirilgan) testlar orqali tekshirildi va qayd etilgan qiyosiy ko'rsatkichlar matematik statistika tahlili o'tkazildi (Jadval №9, №10).

**O'g'il bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan
ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili.
(pedagogik tadqiqotgacha)**

№	Testlar	O'g'il bolalar qiyosiy ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi (p=22) $X \pm m$	Tadqiqot guruhi (p=23) $X \pm m$	P
1.	4x10 m.ga yuqori startdan yugurish (predmetlarga teginib va aylanib o'tish sharti bilan, soniya)	11,1 ±1,02	11,2 ±1,92	R>0,01
2.	YARosskiy testi. 1 soniyada 2 marta boshni aylanma harakati shiddati bilan (ikki tomonlama, marta)	47,3 ±4,3	48,1 ± 3,5	R<0,01
3	Stanovoy dinamometr (kg)	112,1 ± 3,21	102,9 ± 2.45	R>0,05
4.	Turnikda rostlangan oyoqlarni ko'tarib tushirish (marta)	4,7 ± 2,72	5,2 ± 1,89	R<0,05
5.	Polda tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish	9,9 ± 4,32	10,2 ± 2,12	R<0,01
6.	Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m)	2,90 ±1,82	2,78 ± 0.75	R<0,01
7.	SHtange sinamasi. CHuqur nafas olib imkoniyat darajasida saqlab turish, YUQS oldin va keyin o'lchanadi. (soniya)	40,8 ± 12,43	30,9 ± 14,0	R>0,05
8.	30 soniya davomida 20 marta o'tirib turishdan keyin YUQS (daqqa/marta)	130,40 ± 22,79	132,78 ± 3,34	R>0,01
9.	To'ntarilgan gimnastik skameykada basketbol to'pi bilan yurib o'tish(soniya). Ikkita yonma-yon to'ntarilgan gimnastik skameyka yurib borib, qaytish hamda baland ovozda ko'paytirish amallari jadvalini takrorlash, yana har bir ifodalar orasida koptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oshirish, soniya (qo'llar orasidagi masofa 1 m).	17,4 ±5,41	18,9 ± 4,39	R>0,01

Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi o'g'il bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning aloqadorligi bo'yicha qiyosiy tahlili quyidagilardan iborat:

1. Stanovoy dinamometr ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi o'quvchilarida haqqoniy past darajali ustunlik qayd etildi ($R > 0,05$).

2. Turnikda rostlangan oyoqlarni ko'tarib tushirish (marta) bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida $R < 0,05$ past darajali natija qayd etildi.

3. SHtange sinamasi (soniya) bo'yicha tadqiqot guruhida nazorat guruhiga nisbatan $R < 0,05$ yuqori natija qayd etildi.

4. Qolgan barcha testlar bo'yicha 0,01 etarli darajada qiyosiy farqlar kuzatildi.

Jadval №10.

**Qiz bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili.
(pedagogik tadqiqotgacha)**

№	Testlar	Qiz bolalar qiyosiy ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi (p=27) $\bar{X} \pm m$	Tadqiqot guruhi (p=27) $\bar{X} \pm m$	P
1.	4x10 m.ga yuqori startdan yugurish (predmetlarga teginib va aylanib o'tish sharti bilan)	12,7 ±3,12	13,0 ±2,07	P>0,01
2.	YArosskiy testi. 1 soniyada 2 marta boshni aylanma harakati shiddati bilan (ikki tomonlama, marta)	34 ±7,03	35 ±4,93	P<0,01
3.	Polda tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	7,9 ± 3,37	7,2 ± 3,12	R>0,01
4.	Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m)	1,82 ±1,07	1,94 ± 1.43	R<0,05
5.	SHtange sinamasi. CHuqur nafas olib imkoniyat darajasida saqlab turish, YUQS oldin va keyin o'lchanadi. (soniya)	20,8 ± 15,93	22,9 ± 24,07	R<0,05

6.	30 soniya davomida 20 marta o'tirib turishdan keyin YUQS (daqqa/marta)	139,10 ± 2,04	137,38 ± 2,16	R<0,01
7.	To'ntarilgan gimnastik skameykada basketbol to'pi bilan yurib o'tish(soniya). Ikkita yonma-yon to'ntarilgan gimnastik skameyka yurib borib, qaytish hamda baland ovozda ko'paytirish amallari jadvalini takrorlash, yana har bir ifodalar orasida koptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oshirish, soniya (qo'llar orasidagi masofa 1 m).	20,4 ±3,21	19,2 ± 2,09	R<0,01

Qiz bolalarning kasbiy muhim testlaridan Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m) va SHTange sinamasi bo'yicha tadqiqot guruhida R<0,05 haqqoniy past ko'rsatkichlar kuzatildi. Qolgan barcha testlar bo'yicha aksariyat tadqiqot guruhi o'quvchilarida R<0,01 etarli farqlar mavjud.

3.3. O'quvchilar amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik metodikasi samaradorligining asoslanishi.

Tadqiqot guruhida amaliy-kasbiy jismoniy ta'lim, Krushevich YU.T, 2003, Jeleznyak YU.D, 2005, Xolodov J.K, 2008, Kuramshin YU.F, 2008, mualliflarining tavsiyalari va kollej o'quvchilarining amaliy - kasbiy jismoniy tayyorgarlik strukturasi bo'yicha dastlabki tekshiruv ma'lumotlariga doir yakuniy xulosalar hisobida kollejning rasmiy tasdiqlangan soatlar setkasi qisman o'zgartirildi. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv soatlarining yillik taqsimotida gimnastika bo'limi 14s, engil atletika 20 soat, harakatli o'yinlar 10 soatga qisqartirilib, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik dastur bo'limi 62 soatga oshirildi. Kasb – hunar kollejlarning barcha bosqichlari uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv soatlarining yillik taqsimoti rejasida dasturning qolgan bo'limlari qatorida, o'quvchilarning amaliy – kasbiy jismoniy tayyorgarligiga 62 soat (1-bosqich 18 soat, 2- bosqich 20 soat, 3- bosqich 24 soat) vaqt rejalashtirildi.

YUnusova YU.M, 2007, Kuramshin YU.F, 2008, Xolodov J.K, 2008 mualliflar tavsiyalariga binoan asosiy pedagogik tadqiqot jarayonimizda “kompyuter va kompyuter tizimini sozlash hamda ta’mirlash texnigi” mutaxasiligi uchun quyidagi amaliy-kasbiy ta’lim metodikasi rejalashtirildi.

Amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning kasbga tegishliligi va mazmuni quyidagilardan iborat:

- diqqatni bir joyga qarata olish, qo’l barmoqlari bilan aniq harakatlarni bajara olish;
- umumiy chidamlilikni takomillashtirish va rivojlantirish;
- mehnat sharoitiga noqulay ta’sirlarni oldini olish, organizmning tashqi ta’sirlarga qarshilik ko’rsatish qobiliyatini oshirish;
- mehnat faoliyatiga doir ba’zi qo’l va tana muskullarini rivojlantirish;
- umurtqaning har xil kasalliklariga chalinishni oldini olish va boshqalar.

Amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darolarida qo’llaniladigan vositalar:

- 1000 m. va 3000 m.ga yugurish, arg’umchida sakrash, uzun o’tirg’ich bilan mashqlar bajarish;
- qorinda yotgan holda orqaga egilish(kerilish);
- ikki tennis to’pi bilan har xil mashqlar bajarish; to’pni barmoqlar yordamida olib yurish;
- to’pni aniq nishonga uloqtirish;

-voleybol to’pini yuqoridan sherigiga uzatish; devordan yoki poldan qo’llarga tayangan holda barmoqlar yordamida siltanish va boshqalar. Engil atletika, voleybol, stol tennisi va qo’l to’pi kabi sport turlari bilan shug’ullanish tavsiya etiladi.

Vazifalar:

1. O’quvchilar salomatligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta’minlash, to’g’ri qaddi-qomat rasoligini shakllantirish;
2. O’quvchilarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga doir maxsus bilimlarni oshirish. Harakatlanishlarning yangi turlariga o’rgatish;

3. Turli murakkablikdagi dastur mashqlarini, kasbiy-amaliy harakatlanishlar ko'nikmasi va malakalarini mukammal o'zlashtirishga qaratilgan harakatlanishlarni rivojlantirish.

An'anaviy dars uch qismdan iborat: kirish yoki tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi. Darsning tayyorlov qismida o'quvchilarning diqqat-e'tiborini sozlashga qaratilgan 2-3 daqiqali o'rtacha sur'atdagi o'yinli topshiriqlar, saf mashqlari, umum-rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi (safda), alohida maxsus-tayyorlov mashqlari (safda oraliq masofa ikki qadam), predmetli-predmetsiz va qo'shimcha og'irliklar bilan gimnastika o'rindiqlik va devorda bajariladigan mashqlarni rejalashtirish tavsiya etiladi. (Menshikov N.K, 1998, Petrov P.K, 2003, Pavlov I.B, 2009).

YAngi turdagi harakatlanishlar va ularning elementlariga o'rgatish asosiy qismining boshida tavsiya etiladi. Oldingi darslarda boshlang'ich hosil qilingan ko'nikmalarni mustahkamlash yoki takomillashtirish asosiy qismning oxirida rejalashtiriladi. Mashg'ulot metodikasining yana bir muhim jihatlaridan biri maxsus chidamlilik mashqlari, umumiy chidamlilik mashqlaridan oldin amalga oshiriladi. Asosiy qismda rejalashtiriladigan barcha mashqlar o'quvchilarning kasbiy-amaliy va umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, harakat malakalarini mukammal darajada shakllantirishga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsata olish talablariga javob berishi lozim.

O'tilgan materialni mustahkamlash va ijobiy emosionallik ruhini davom etish maqsadida asosiy qism o'rganilgan mashqlardan tarkiblangan o'yinli topshiriqlar, harakatli o'yinlar bilan yakunlanadi.

YAkunlovchi qismning boshida statik rejimda bajariladigan mashqlar orqali bo'g'inlar harakatchanligi oshiriladi va koordinasion qobiliyatlar rivojlantiriladi, oxirida esa turli nafasni rostlovchi, yurish mashqlari, diqqatni jalb qiluvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar tavsiya etiladi.

Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash hamda ta'mirlash texnigi mutaxassisliklari bilan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida tadqiqiy tadbiq etilgan jismoniy ta'limni rejalashtirish, asosiy dars mazmunining vosita va

metodlarining sifat samaradorligi 2014-2015 o'quv yilining may oyida *qayta tekshiriladi* va matematik qiyosiy tahlil o'tkaziladi.

Jadval 11.

O'g'il bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili (pedagogik tadqiqot yakunida).

№	Testlar	O'g'il bolalar qiyosiy ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi (p=22) $\bar{X} \pm m$	Tadqiqot guruhi (p=23) $\bar{X} \pm m$	P
1.	4x10 m.ga yuqori startdan yugurish (predmetlarga teginib va aylanib o'tish sharti bilan, soniya)	10,9 ±2,01	10,4 ±1,08	R<0,05
2.	YArrosskiy testi. 1 soniyada 2 marta boshni aylanma harakati shiddati bilan (ikki tomonlama, marta)	45,0 ±3,3	49,4 ± 2,1	R<0,01
3	Stanovoy dinamometr (kg)	115,8 ± 5,03	117,2 ± 2.72	R<0,05
4.	Turnikda rostlangan oyoqlarni ko'tarib tushirish (marta)	4,1 ± 1,05	7,8 ± 1,03	R<0,01
5.	Polda tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish	10,2 ± 2,23	12,4 ± 1,93	R<0,05
6.	Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m)	2,80 ±2,31	2,92 ± 1.04	R<0,05
7.	SHtange sinamasi. CHuqur nafas olib imkoniyat darajasida saqlab turish, YUQS oldin va keyin o'lchanadi. (soniya)	40,8 ± 12,43	30,9 ± 14,0	R<0,01
8.	30 soniya davomida 20 marta o'tirib turishdan keyin YUQS (daqiq/marta)	133,40 ± 21,08	121,24 ± 11,74	R<0,01
9.	To'ntarilgan gimnastik skameykada basketbol to'pi bilan yurib o'tish(soniya). Ikkita yonma-yon to'ntarilgan gimnastik skameyka yurib borib, qaytish hamda baland ovozda ko'paytirish amallari jadvalini	18,7 ±3,75	15,2 ± 2,83	R<0,01

	takrorlash, yana har bir ifodalar orasida ko'ptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oshirish, soniya (qo'llar orasidagi masofa 1 m).			
--	--	--	--	--

Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi o'g'il bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning aloqadorligi matematik statistik tahlil qilindi. Aksariyat kasbiy muhim testlar(2,4,7,8,9) bo'yicha tadqiqot guruhi nazorat guruhi o'quvchilariga ko'ra etarli darajali ustunlik qayd etildi ($R>0,01$). Qolgan (1,3,5,6) testlar bo'yicha $R<0,05$ past darajali ustunlik kuzatildi.

Jadval 12.

Qiz bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili (pedagogik tadqiqot yakunida).

№	Testlar	Qiz bolalar qiyosiy ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi (p=27) $\bar{X} \pm m$	Tadqiqot guruhi (p=27) $\bar{X} \pm m$	P
1.	4x10 m.ga yuqori startdan yugurish (predmetlarga teginib va aylanib o'tish sharti bilan)	11,0 ±2,04	10,5 ±1,22	P<0,01
2.	YArrosskiy testi. 1 soniyada 2 marta boshni aylanma harakati shiddati bilan (ikki tomonlama, marta)	37 ±3,51	39 ±2,48	P<0,05
3.	Polda tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish (marta)	8,2 ± 4,04	9,8 ± 2,43	R<0,05
4.	Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m)	1,77 ±1,10	2,24 ± 1.73	R<0,01
5.	SHtange sinamasi. CHuqur nafas olib imkoniyat darajasida saqlab turish, YUQS oldin va keyin o'lchanadi. (soniya)	21,3 ± 3,08	25,3 ± 2,63	R<0,01
6.	30 soniya davomida 20 marta o'tirib turishdan keyin YUQS (daqiq/marta)	140,30 ± 7,81	132,12 ± 8,62	R<0,01
7.	To'ntarilgan gimnastik skameykada basketbol to'pi bilan yurib o'tish(soniya). Ikkita yonma-yon to'ntarilgan	20,7 ±2,04	18,1 ± 1,02	R<0,05

	gimnastik skameyka yurib borib, qaytish hamda baland ovozda ko'paytirish amallari jadvalini takrorlash, yana har bir ifodalar orasida ko'ptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga oshirish, soniya (qo'llar orasidagi masofa 1 m).			
--	--	--	--	--

Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi qiz bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning aloqadorligi matematik statistik tahlil qilindi. Aksariyat kasbiy muhim testlar(1,4,5,6) bo'yicha tadqiqot guruhi nazorat guruhi o'quvchilariga ko'ra etarli darajali ustunlik qayd etildi ($R > 0,01$). Qolgan (2,3,7) testlar bo'yicha $R < 0,05$ past darajali ustunlik kuzatildi.

X U L O S A.

Amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik masalalarining nazariy tahlili, o'tkazilgan pedagogik tekshiruv va tadqiqot natijasida olingan ma'lumotlar quyidagi xulosa va tavsiyalarni ishlab chiqish uchun asos bo'ldi.

1. "Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta'mirlash texnigi mutaxassisligi" va unga yaqin amaliy mehnat turlari xususiyatlariga muvofiq to'plangan ma'lumotlar kasbiy soha mutaxassislarining amaliy-kasbiy harakat faolligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.
2. Kasb-hunar ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonining o'qitilayotgan kasb sohasiga tegishliligi holati, metodik xarakterdagi mavjud shart-sharoitlar va o'qituvchilarning kasbiy-pedagogik salohiyati masalalari maxsus ishlab chiqilgan anketa so'roqnomasi usulida tahlil qilindi:
 - So'roqnomada qatnashgan 33 nafar kasb hunar kollejlarning jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan berilgan javoblarda hamda amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik mazmuniga aloqador ish yuritish hujjatlari shu jumladan ishchi o'quv dastur, taqvim-mavzuiy reja, dars ishlanmalari hamda o'tkazilgan darslarning pedagogik tahlil natijalariga ko'ra jiddiy kamchiliklar aniqlandi.
 - So'roqnomada qatnashgan jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan aksariyati (25 nafar) kolleжда o'qitilayotgan va o'zlari rejalashtirilgan ish yuritish hujjatlarida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi o'z aksini topmagan hamda tushunchaga ega emas.
 - O'rganilgan barcha ishchi-o'quv dasturlar asosida tuzilgan taqvim-mavzuiy rejalar mazmuni o'zaro o'xshash bo'lib aksariyat muayyan kollejning mavjud sharoit va o'qitilayotgan kasbiy sohalar mohiyati e'tiborga olinmagan (33 nafar).
 - Kasb hunar ta'limi yo'nalishida, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik malakalarini oshirish tizimida maxsus adabiyotlarning etishmasligi va bir qator o'tkazilgan ochiq dars ishlanmalarida aynan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik metodikasi o'qituvchilarning kasbiy sohasiga mos kelmasligi kuzatildi (18 nafar).

3. Kasb hunar kollej o'quvchilarining kasbiy sohalarini bilan bog'liq amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikka doir nazariy bilimlari hamda munosabatlarini tekshirish maqsadida (3 bosqich, n= 78) anketa so'roqnomasi usuli o'tkazildi. Kollej o'quvchilari aynan bo'lajak kasbiy sohalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, aloqadorligi bo'yicha etarli bilimga ega emasliklari, aksariyat berilgan javoblarda umumiylik va tarqoq fikrlar namoyon bo'ldi (n=72).

4. Amaliy-kasbiy ta'lim mohiyatiga muvofiq ishlab chiqilgan maxsus testlar (jismoniy tarbiya dasturi tarkibidagi o'quv mezonlar) asosida 15 yoshdan 18 yoshgacha o'g'il va qiz bolalarda jismoniy tayyorgarlikning strukturaviy o'zgarishlari tekshirildi. Tekshiruv natijalariga ko'ra, kasb-hunar kollej dasturining o'quv mezonlari bo'yicha qayd etilgan natijalarning keskin pasayishi kuzatildi ($R > 0,05$).

5. Jismoniy tayyorgarlikning strukturaviy o'zgarishlarini tekshirishdan maqsad issiq iqlim va bo'lajak kasbiy faoliyat sharoitlariga muvofiq o'quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik amaliyotini ko'p yillik rejalashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita, metod va tashkillash shakllarini ishlab chiqish uchun metodologik asos yaratildi.

6. Kompyuter va kompyuter tizimini sozlash, ta'mirlash texniki mutaxassisliklari misolida o'quvchilarning kasbiy talablari, amaliy-kasbiy jismoniy ta'lim darajasi va har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ushbu kasbiy faoliyat uchun eng muhim sanaladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish hamda xususiy irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan vositalar tarkibi aniqlandi.

7. Kasbiy muhim testlar majmuasi kompyuter tizimi, texnologiyasi, operatorlik va shunga o'xshash maishiy (ijtimoiy) xizmat ko'rsatish soha yo'nalishlarida kasbiy ahamiyatli jismoniy, psixofizik sifatlari va shaxs xususiyatlari darajasini baholashga qaratilgan o'quv mezonlar ishlab chiqildi (5 ballik tizim).

8. Kompyuter tizimi, texnologiyasi, operatorlik va shunga o'xshash maishiy (ijtimoiy) xizmat ko'rsatish soha yo'nalishlarida kasbiy ahamiyatli bo'lgan ustivor funksiyalar, eng ahamiyatli jismoniy va psixik sifatlari, maxsus qobiliyat, bilim va

malakalar, kasbga talablar, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ishlabchiqildi.

9. Asosiy pedagogik tadqiqot vazifasiga muvofiq maxsus tashkil etilgan tadqiqot va nazorat guruhi o'quvchilarining (qiz va o'g'il bolalarda) dastlabki kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajalari, ishlab chiqilgan testlar orqali tekshirildi va qayd etilgan qiyosiy ko'rsatkichlar matematik tahlil xulosalari quyidagilardan iborat:

- O'g'il bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili quyidagilardan iborat; Stanovoy dinamometr ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi o'quvchilarida haqqoniy ustunlik qayd etildi ($R > 0,05$); Turnikda rostlangan oyoqlarni ko'tarib tushirish (marta) bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida $R < 0,05$ yuqori natija qayd etildi; SHtange sinamasi (soniya) bo'yicha tadqiqot guruhida nazorat guruhiga nisbatan $R < 0,05$ yuqori natija qayd etildi; Qolgan barcha testlar bo'yicha 0,01 darajada qiyosiy farqlar kuzatildi.

- Qiz bolalarning kasbiy muhim testlaridan Kuperning 12 daqiqali yugurish testi (bosib o'tilgan masofa, km/m) va SHtange sinamasi bo'yicha tadqiqot guruhida $R < 0,05$ haqqoniy yuqori ko'rsatkichlar kuzatildi. Qolgan barcha testlar bo'yicha aksariyat tadqiqot guruhi o'quvchilarida $R < 0,01$ sezilarli farqlar mavjud.

10. Asosiy pedagogik tadqiqot jarayonida qo'llanilgan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik metodologiyasi samaradorligini tekshirish maqsadida yakuniy testlash o'tkazildi:

-Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi o'g'il bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning aloqadorligi matematik statistik tahlil qilindi. Aksariyat kasbiy muhim testlar(2,4,7,8,9) bo'yicha tadqiqot guruhi nazorat guruhi o'quvchilariga ko'ra etarli darajali ustunlik qayd etildi ($R > 0,01$). Qolgan (1,3,5,6) testlar bo'yicha $R < 0,05$ past darajali ustunlik kuzatildi;

-Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi qiz bolalarning kasbiy muhim testlar bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning aloqadorligi matematik statistik tahlil qilindi. Quyidagi kasbiy muhim testlar(1,4,5,6) bo'yicha tadqiqot guruhi nazorat

guruhi o'quvchilariga ko'ra etarli darajali ustunlik qayd etildi ($R > 0,01$). Qolgan (2,3,7) testlar bo'yicha $R < 0,05$ past darajali ustunlik kuzatildi.

11. YAkuniy xulosa sifatida kasb hunar kollejarining “kompyuter va kompyuter tizimini sozlash, ta'mirlash texniki mutaxassisliklari” guruhida amaliy - kasbiy jismoniy tayyorgarlik metodologiyasini qo'llash, ilmiy asolangan universal yo'naltiruvchi-rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi va kasbiy muhim testlar guruhidan tarkib topgan majmuaviy dastur yuqori darajali va ma'lumotli ahamiyatga ega.

ILOVA

“Kompyuter xizmati, kompyuter tizimini sozlash va ta’mirlash texnigi mutaxassisligi” va shunga yaqin murakkab dastgohlarni boshqarish kasbi: dastgohlarni boshqaruvchi, EHM operatori va boshqa kasbiy yo’nalishlarda tahsil olayotgan o’quvchilarning amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni.

Kasbga talablar: ayrim (kasbga tegishli) harakatlarni tezlashtirish va takomillashtirish, harakatlarni aniqligini rivojlantirish; tezda muskullarni statik chidamliligini oshirish, sport o’yinlarida chaqqonlikni tarbiyalash, hayajonli sharoit paytida harakat faoliyati mahoratini takomillashtirish.

AKJT vositalari: gimnastika mashqlarini buyum yoki buyumsiz bajarish: gimnastika tayoqchasi va cho’kmorlar bilan mashqlar bajarish: erkin mashqlar: gimnastik o’tirg’ichni devorga har xil joylashtirib mashqlar bajarish; basketbol, voleybol, o’yinlarinig elementlarini bajarish; estafetalar, chidamlilikni tarbiyalaydigan o’yinlar, chaqqonlik va aniqlikni tarbiyalaydigan o’yinlar.

Basketbol, voleybol, stol tenisi kabi sport turlari tavsiya qilinadi.

Amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik darslarida qo’llaniladigan jismoniy mashqlar:

1. Polda tayangan holatda qo’llarni bukib yozish.
2. Tepaga qarab yotgan holatda gavdani ko’tarib o’tirish.
3. Qorin bilan yotgan holatda oyoqlarni ko’tarib tushurish
4. Oyoqlarni yig’ib turgan holatda o’tirib turish.
5. Bir oyoqda o’tirib turish.
6. Past to’sinda tortilish.
7. Past to’sinda aylanib ko’tarilish.
8. Qo’l bilan tiralib yotgan holda qarshilik bilan qo’lni egish va to’g’rilash.
9. Qo’l yordamida arqonga chirmashib chiqish.

Birlashgan (kombinasiyalashgan) og’irlik bilan mashqlar.

1. To’ldirilgan koptokni ushlagan holatda bir oyoqda o’tirib turish.
2. Elkadagi og’irlik bilan o’tirib turish.

3. Past to'sinda oyoqlar bilan yukni tutgan holatda tortilish.
4. To'ldirilgan koptokni tutgan holatda ikkita arqonda tortilish.

Tashqi og'irlik bilan mashqlar.

1. Gantellar bilan mashalar.
2. Rezina lenta bilan mashqlar.
3. Turli (vazni 0,5 – 3,0 kg bo'lgan to'ldirilgan koptoklar) og'irliklar bilan mashqlar.
 - qo'llarni navbatma – navbat yig'ish va yoyish;
 - qo'llarni yon tomonga yoyish;
 - ikki qo'l bilan to'ldirilgan koptokni ushlab qayrilgan qo'llar bilan oldinda aylanma harakatlar bajarish;
 - yonbosh tekisligida to'g'ri yoyilgan qo'l bilan to'ldirilgan koptokni aylantirish;
 - ikki o'rindiqlarda turgan holatda ikkala qo'llar bilan to'ldirilgan koptokni ushlab turish;
 - to'ldirilgan koptokni oldinga ko'tarish;
 - to'ldirilgan koptokni gavda atrofida aylantirish;
 - gavdani aylantirgan holda bir qo'l bilan to'ldirilgan koptokni g'ildiratish;
 - to'ldirilgan koptokni boshi uzra ikki qo'llab aylantirish;
 - to'ldirilgan koptokni oldinga imkon qadar uzoqlikka g'ildiratish;
 - qo'lda to'ldirilgan koptok bilan bir joyda sakrashlar.

Umumrivojlantiruvchi tezkorlik mashqlari:

1. Devorga tayangan holda qo'llarni tez egish va to'g'rilash.
2. Katta amplitudali qo'llarni tez aylantirish;
3. Gavdani chapga va o'ngga aylantirish.
4. O'tirib tayanch, qo'l bilan yotib tayanch, o'tirib tayanch holatlarini tez bajarish.
5. Oldinga tez egilishlar.

YUgurish mashqlari:

1. Tezlanish, harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan yugurish.

2. Tempni o'zgartirish bilan yugurish.
3. Turli boshlang'ich vaziyatlardan tezlanish bilan yugurish.
4. Qiyalik ostida yugurish.
5. Og'irliklar bilan yugurish.
6. Itarish (sherigi elka tomonidan itaradi) bilan yugurish.
7. 30 – 100 metrga yugurish.
8. 30 – 50 metrga birdaniga (tayyorgarliksiz) yugurish.
9. Harakatli va sport o'yinlari.
10. YUgurish, sirmashib chiqish, chirmashib oshib o'tish va akrobatik mashqlar bilan bigalikda to'ldirilgan koptoklarni tepib yurish, olib o'tish va irg'itish bilan estafetalar.

Yuklamalarda tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar miqdori.

№	Mashqlar	Davomliligi, s	Takrorlashlar soni, marta	Dam olish oralig'i, s
1.	Kompleks ta'sir mashqlari: estafetalar, to'siqlardan oshib o'tish	20 tagacha	4 – 6	10 – 20
2.	Yo'naltirilgan ta'sir mashqlari: - harakatlanish reaksiyasi tezkorligi; - ayrim harakatlarni (irg'itishlar, uloqtirishlar, sakrashlar) bajarish tezkorligi; - qo'llar, oyoqlar, gavda bilan harakatlar chastotasi.	Oniy ta'sir 1–2 gacha 7–15	12–14 8–10 4–6	10–30 10–30 10–30
3.	Birgalikda ta'sir mashqlari: – tezkorlik va kuchlilik qobiliyatlari; – tezkorlik va koordinasion qobiliyatlari; – tezkorlik qobiliyatlari va chidamlilik;	1 – 2 10 ta acha 10 –30	8 –10 6 –10 2 –4	10 –30 10 –30 60 –240

**Ўғил болаларнинг касбий муҳим тест кўрсаткичлари бўйича
қиёсий натижалар жадвали (3 босқич ўқув йили).**

Т / Р	Кўрсаткичлар	Гуруҳлар								Гуруҳлар ўртасидаги бошланғич	Гуруҳлар ўртасидаги охирги ишончлилик
		Назорат				Тажриба					
		Бошланғич	Якуний	Ўсиши, %да	Ишончлилик фарқи	Бошланғич	Тугашиқуний	Ўсиши, %да	Ишончлилик фарқи, р		
1	4x10 м.га юқори стартдан югуриш	11,1	10,9	+ 1,8	< 0.05	11,2	10,4	+ 7,1	< 0.05	> 0.05	< 0.05
2	Яроцкий тести.	47,3	45,0	- 4,8	> 0.05	48,1	49,4	+ 2,6	< 0.05	< 0.05	< 0.01
3	Становой динамометр (кг)	112,1	115, 8	- 3,3	< 0.05	102,9	117, 2	+ 12,2	< 0.05	> 0.05	< 0.05
4	Турникда ростланган оёқларни кўтариб тушириш	4,7	4,1	- 12,7	> 0.05	5,2	7,8	+ 33,3	< 0.05	< 0.05	< 0.01
5	Полда таянган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш	9,9	10,2	+ 2,3	> 0.05	10,2	12,4	+ 17,7	< 0.05	< 0.05	< 0.05
	Купернинг 12 дақиқали югуриш тести (босиб ўтилган масофа, км/м)	2,90	2,80	- 3,4	> 0.05	2,78	2,92	+ 4,8	< 0.05	> 0.05	< 0.05
7	Штанге синамаси.	40,8	40,8	0	> 0.05	30,9	30,9	+ 20,5	< 0.01	> 0.05	< 0.01
8	30 сония давомида 20 марта ўтириб туришдан кейин	130,4	133, 4	- 2,3	> 0.05	132,7 8	121, 24	+ 8,6	< 0.05	> 0.01	< 0.01
9	Тўнтарилган гимнастик скамейкада баскетбол тўпи билан юриб ўтиш	17,4	18,7	+ 6,9	< 0.05	18,9	15,2	+ 19,5	< 0.05	> 0.05	< 0.01

**Қиз болаларнинг касбий муҳим тест кўрсаткичлари бўйича
қиёсий натижалар жадвали (3 босқич ўқув йили).**

Т / Р	Кўрсаткичлар	Гуруҳлар								Гуруҳлар ўртасидаги бошланғич	Гуруҳлар ўртасидаги охирги ишончлик
		Назорат				Тажриба					
		Бошланғич	Яқуний	Ўсиши, %да	Ишончлик фарқи	Бошланғич	Тугашиқуний	Ўсиши, %да	Ишончлик фарқи ,р		
1	4x10 м.га юқори стартдан югуриш	12,7	11,0	+ 13,3	< 0.05	13,0	10,5	+ 19,2	< 0.01	> 0.01	< 0.01
2	Яроцкий тести.	34,0	37,0	+ 8,1	< 0.05	35,0	39,0	+ 10,2	< 0.05	> 0.01	< 0.05
3	Полда таянган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш	7,9	8,2	+ 3,6	< 0.05	7,2	9,8	+ 26,5	< 0.05	> 0.01	< 0.05
	Купернинг 12 дақиқали югуриш тести (босиб ўтилган масофа, км/м)	1,82	1,77	- 2,7	> 0.05	1,94	2,24	+ 13,3	< 0.01	< 0.05	< 0.01
5	Штанге синамаси.	20,8	21,3	+ 2,3	< 0.05	22,9	25,3	+ 9,4	< 0.05	< 0.05	< 0.01
6	30 сония давомида 20 марта ўтириб туришдан кейин	139,4	140, 3	- 0,6	> 0.05	137,3 8	132, 12	+ 4,1	< 0.05	< 0.05	< 0.01
7	Тўнтарилган гимнастик скамейкада баскетбол тўпи билан юриб ўтиш	20,4	20,7	+ 1,4	< 0.05	19,2	18,1	+ 5,7	< 0.05	> 0.05	< 0.05

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Таълим тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент, “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош таҳририяти, 1997, 64 бет
2. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури тўғрисида”. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент. “Шарқ” нашриёт – матбаа концернининг Бош таҳририяти, 1997, 64 бет.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг мамлакатимизни 2014 йида ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2015 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг мажлисидаги маърузаси. Маърифат.№5,-2015 йил, 17 январ.
4. Инсон тараққиёти тўғрисида маъруза. Ўзбекистонда таълим: талаб ва тақлифлар мутаносиблиги. Тошкент, “Мега Basim” да нашрдан чиқарилган. Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Тараққиёт дастури, 2006, 198 бет.
5. Узвийлаштирилган Давлат таълим стандарти ва жисмоний тарбия фанидан академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари учун ўқув дастури. Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, халқ таълими вазирлигининг қўшма хайъат мажлиси қарори. 2010 йил 1 июл. 6/2/4/1 Тошкент.
6. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А. Умумий ўрта ва касб–хунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар. Фарғона. 2009. 168с.
7. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Тошкент. 2003.174с.
8. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Тошкент.1993й.
- 9.Алламуратов Ш.И., Нурмухаммедов А.М. Спорт биомеханикаси. Т. “Лидер- пресс”.2009.

- 10 Агеевец В.У., Канеевец Т.М. Организация физической культуры и спорта. М. ФиС.1986г.
11. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.
12. Ачилов А.М. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. –Тошкент. Лидер пресс нашриёти, 2009. 200б.
13. Алиев М.Б. Усмонхўжаев Т.С. Сагдиев Х.Х., Спорт ўйинлари – ФУТБОЛ. Тошкент, “ИЛМ-ЗИЁ”, 2007, 143 бет.
14. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
15. Азизов СВ., Мадаминов Б.Ш. Чидамлиликни ўқувчиларда тарбиялаш услублари. //Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ишларини такомиллаштириш йўллари/. - Тошкент 2002.12-13 б.
16. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
17. Баркамол шахсни шакллантиришнинг илмий – услубий муаммолари. Рес. илмий-амалий амалий анж. мат. Фарғона 2009й.
- 18.Бондаревский Е.А,Хонкелдиев Ш.Х.,Физическая подготовленность учашихся молодежи.Т.,”Медицина”,1986.129с.
19. Богданов Г.П. Дозирование физических нагрузок при развитии двигательных качеств у школьников / Сбор.науч.труд. «Вопросы физического воспитания школьников»- М.,1985. 68 с.
20. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.-М.: Медицина, 1991. 88 с.
21. Быков Б.А., Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: Учебно-методпосobie. М., 2007.
22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена.-М,: Фискультура и спорт,1988,331с.
23. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков.-Киев,: «Здоров». 1981, 160с.

24. Вафаев Г.Ф. Возрастные особенности планирования физической подготовки учащихся общеобразовательной школы в условиях жаркого климата.-Бухара,: 1984. 39с.
25. Вафоев Г.В. Методическая направленность средств физической подготовки и их контроля на занятиях с учащимся подросткового возраста в условиях жаркого климата. Диссертация на сискание уч. Степени канд.пед.наук. Бухара, 1987.
- 26.Гаппаров З.Г.,Иштаев Ж.М.,“СПОРК”спортчининг портловчан кучини янгича ўлчаш ускунаси. Фан –спортга, 4/2011. 376.
27. Гаппаров З.Г., Спорт психологияси Т., “Меҳригиё” МЧЖ, 2011., 47 б.
28. Губа Б.П., Основы распознавания раннего спортивного таланта, учебно-пособие для высш.учеб.заведений физической культуры – М: Терра-спорт, 2003.
29. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физкульт. — М., 1988.
30. Дьячков В.М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствования спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. -М.:- с. 85-109.
31. Давиденко Д.Н. Методологические подходы к исследованию функциональных резервов спортсменов // Физиол. проблемы адаптации спортсменов.-Тарту. Минвуз СССР 1984-с. 118-119.
32. Давлетшин.М.Г ва бошқалар. Қобилият ва унинг диагностикаси. – Т.: Ўқитувчи, 1997. -134 б.
33. Жабборов К.К. Хасанов А. Бохиев Л., Махалла болаларни ва ўсмирларни кросс югуришга тайёрлашнинг айрим хусусиятлари //«Болалар спортини ривожлантиришнинг минтақавий муаммолари ва истиқболлари. Фаргона, 2005. - Б. 42-43.

34. Жабборов К.К. Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в колледжах //Халкаро илмий анжуман «Жисмоний тарбия ва спорт; давлат, жамият, шахс» Т., 2005. - Б. 57-58.
35. Железняк Ю.Д, Петров П.К. Основа научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр “Академия”. 2002. – 264 с.
36. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена./ Издательство «Ф и С» Москва. 1966. 182с.
37. Зимкин В.М. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности //
38. Ибрагимова Г.Х. касб таълимида талаба ёшлар маънавиятини миллий истиқлол ғояси асосида шакллантириш. 13.00.01 п.ф.д илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. ТошДПУ, 2005. – 231 б.
39. Кдырова М.А. Направленное воспитание координационных способностей и гибкости учащихся профессионально-специализированного колледжа // Фан спортга., -Тошкент 2009.-с.15-20.
40. Кдырова М.А., Умаров М.Н. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) // Республика илмий-амалий анжумани. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиётининг замонавий муаммолари.-Т.: УзДЖТИ, 2009.- С.169-171.
41. Кдырова М.А. Формы профессионально-прикладной физической подготовки в учебном заведении // Республика илмий амалий анжумани, Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиётининг замонавий муаммолари.-Тошкент.: Ўз.ДЖТИ 2009.-с.261-263.
42. Умаров Д.Х., Кдырова М.А. Педагогические основы профессионально прикладной физической подготовки учащиеся молодежи. // Международная научно-практическая конференция. Тошкент. 2009. с 270-271.

43. Умаров Д.Х., Кдырова М.А. Средство и методы профессионально прикладной физической подготовки студентов и учащиеся молодежи. // Учебно-методическое пособие. Тошкент. 2010. с 147.
44. Холмухаммедов Р.Д., Кдырова М.А. Профессионально прикладной физической подготовки учащиеся молодежи. // Научно теоретический журнал «Теория и методика физической культуры.- Алма-Ата. 2010.-№1 с 87-94.
45. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р., Холдорев Т.Х., Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт Т., Ўз ДЖТИ, 2003.
46. Керимов Ф., Умаров М., Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш Т., 2005.
47. Керимов Ф.А., Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.//дарслик.- Тошкент – “ZAR QALAM” – 2004. 326 бет.
48. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М.: Советская Россия, 1975. 2008 с.
49. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект // Теория и практика физической культуры.-1991.-№3.-с.31-36.
50. Летунов С.П., Мотилянская Р.Е. Врачебный контроль в физическом воспитании.-ФиС. 1964.-182с.
51. Муранов Б. Ибрагимова Д. Жисмоний камолот ва касбий маҳорат уйғунлиги. Самарканд. Зиёкор. 2002 й. 8 сон. 46-48 б.
52. Муранов Б., Дониёв Б., Тошев А. «Мехнат ва касбга йуналтириш таълимидан тестлар тузиш ва фойдаланиш. Самарканд ВПКТМОИ. 2003 й. 52 б.
53. Машарипов И. Спортни ривожлантиришда педагогик ахборот технологияларининг урни. Самарканд 2003 й.
54. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.-Москва. Медицина, 1988.-с. 67-73.

55. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.// Учебник для вузов.-М.: 2004-177с.
56. Маҳкамжонов К. Саломов Р. Икромов И., Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси (дарслик), 1-қисм. Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, 2007, 100 бет.
57. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., Основы методики физического воспитания школьников. Москва. “Просвещение”, 1989, 224 стр.
58. Матвеев А.П., Мельников С.Б., Методика физического воспитания с основами теории. Москва. “Просвещение”, 1991, 192 стр.
59. Магистрлик диссертациясини ёзиш, расмийлаштириш ва химоя қилишга тайёрлаш бўйича кўрсатмалар. Т.: Молия. 1999. – 180 б.
60. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.-М.: ФиС, 1970. 480с.
61. Платонов К.К. Теория функциональных систем, теория отражения и психология // Теория функциональных систем в физиологии и психологии.- М.: Наука, 1978.-с. 62-85.
62. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.платонов.- К.: Олимп. Литература, 2004.-808 с.
63. Сермеев Б.В., Сермеева А.Р. Методы контроля за развитием двигательных качеств на уроках физической культуры.-Горкий.1980.с.40.
64. Саидов Б.Н. Дифференцированная оценка физической и спортивно технической подготовленности учащихся профессиональных колледжей.// Методические рекомендации. Самарканд. 2000.-28с.
65. Саидов Б.Н. Технология дифференцированного физкультурного образования учащихся профессиональных колледжей.// Методические рекомендации. Самарканд. 2000.-34с.
66. Саидов Б.Н. Экспериментальное обоснование технологии дифференцированного физкультурного образования учащихся

профессиональных колледжей.// Методические рекомендации. Самарканд. 2003.-20с.

67. Сейтхалилов Э.А., Саидов Б.Н. Таълим сифати устиворлиги ўзгармас талаб.// “Фан ва спортга” журнали. Тошкент, №1, 2004.-20-24 б.

68. Саидов Б.Н. Дифференцированная оценка спортивно технической подготовленности.// Илмий тадқиқотлар ахборотномаси- Самарканд ДУ. Илмий-назарий услубий журнал. 2004.-98-99 б.

69. Саидов Б.Н.. Дифференцированная оценка физической подготовленности // журнал: “Халқ таълими”. Тошкент, 2004.-32-34 б.

70. Саидов Б.Н. Организация учебно-воспитательного процесса при реализации технологии дифференцированного физкультурного образования.// Журнал: “Фан ва спортга”. Тошкент. №1, 2005.-27-31 с.

71. Саидов С.М, Жабборов К.К., Жураев Ш.Д., Спорт клуби фаолиятида харакатли уйинлар ва миллий спорт турлари мусобакалари. «Халқ ўйинлари ва миллий спорт турларини ривожлантириш» муаммолари //Илмий-амалий анжумани маърузалар материаллари. Фаргона 2000. - Б. 56-58.

72. Саломов Р.С., Тиллаев Д., Мадаминов Б.Ш. Ўсмирлар ёшидаги коллеж ўқувчиларида чидамтиликни тарбиялашга оид муаммолар. //Университ- профессор ўқитувчиларининг харбий ва жисмоний тайёргарлик муаммолари буйича илмий амалий анжумани материаллари асосидаги илмий материаллар тўплами/. Тошкент 2002.29-31 б.

73. Станкин М.И., Психолого – педагогические основы физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1987, 224 стр.

74. Травин Б.Г. О развитии двигательных качеств у школьников, - физическая культура в школе, 1981, №4.

75. Усмонхўжаев Т.С. Алиев М.Б. Сагдиев Х.Х. Турдиев Ф.К. Акрамов Ж.А., Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари. Тошкент. “ИЛМ-ЗИЁ”, 2006, 103 бет.
76. Усмонхўжаев Т.С. “Жисмоний тарбия” (касб-хунар коллежлари учун дарслик). Тошкент.-“Ўқитувчи” Нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2008.- 208 бет.
77. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент. “Ўқитувчи” нашриёт”-матбаа ижодий уйи.-2008. -168 бет.
78. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1974. 232с.
79. Ханкельдиев Ш.Х. и др. Возможность повышения физической подготовки молодежи проживающих в условиях жаркого климата. Научно-метод. пособие Андижан, 1989 - 70 с.
80. Ханкельдиев Ш.Х. Мышечная работа при высокой температуре окружающей среды. Учебно-метод.пособие. Фергана 1992-68 с.
81. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.// Москва.: 2-е издание. «Академия» 2003. 472с.
82. Шлемин А.М., Дежников А.Г. Умение различать временные параметры. – физическая культура в школе, 1977, №7.
83. Ханкельдиев Ш.Х., Жабборов К.К.. К вопросу совершенствовании физического воспитания в условиях колледжа //«Болалар спортини ривожлантиришга бағишланган республика илмий-амалий анжумани материаллари» Фаргона, 2003. - Б. 127-128.
84. Ҳалимов Э., Маънавият-комиллик маёғи. “Бухоро” нашриёти, 2014, 79 б.
85. Шакиржанова К.Т., Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2011. 34б.
86. Шакиржанова К.Т., Абдумаликов У.Р., Шакиржанов Т.А., Жисмоний тарбия ва спортдаги узлуксиз таълимни ташкил қилиш. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2012 й. 111 б.
87. Шукур Пўлатов, Таълим муассасаларини илмий-методик бошқариш технологияси. Тошкент- “ТАФАККУР НАШРИЙОТИ”-2012 й. 263 б.

88. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Ташкент. Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК, 2005, 262 стр.
89. Юнусова Ю.М.. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA” , 2007, 312 стр.
90. Ярашев К.Д. Абдумаликов Г'. Комилов Х.К.”Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари мазмунини оммалаштириш йўллари.Ўқув-услуб.қўл. Т. ЎзДЖТИ.2002.
- 91.Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведений. - Волгоград: ВолгГА-СА, 2002.- 136 с.
- 92.Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в проявление его физических качеств //Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 7. – С. 34-41.