



**DEVELOPMENT OF VALELOGIC PHYSICAL CULTURE OF FUTURE
TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE**

Yuldashev Mampirjan,
Senior Teacher, Fergana State University

Annotation

The physical culture of the community members of a healthy lifestyle (STT) and special knowledge related to it is carried out mainly through the existing directions of the physical education process – general physical training (UJT), Professional Physical Training (KHJT), "sports training" and "mass volunteer sports" (Oks).

Keywords: physical, strengthening, wellness.

INTRODUCTION

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини – куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанликни ривожлантиришга ва ҳаракат захираларини бойитишга хизмат қилади. СТТ жисмоний маданиятининг соғломлаштириш машғулотларини яқуний натижаси ҳам УЖТни амалга оширишга қаратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан – жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча звеноларида, кўпроқ, касб-хунар коллежларида - оммавий жисмоний маданият, коллеж спорти ва бошқа мустақил шуғулланиш машғулотлари ҳамда оилада жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади ва касб-хунар коллежлари, академик лицейларда мақсадли давом эттирилади.

Касб-хунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури учун зарур бўлган ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришни ўз ичига олади. Лозим бўлса касб эгасини ватан мудофасига тайёрлашга йўналтирилади. Бу жараённинг воситаси сифатида асосан, хунар ёки касбига яқин бўлган мақсадли ҳаракатлар ҳамда жисмоний машқларнинг бошқа қатор хилларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик меҳнат фаолияти учун зарур бўлган ҳаракат малакаларининг шаклланишидек жараённи тезлаштиради. Узоқ йиллар давомида меҳнатга яроқли бўлиш ўша ҳолатни узоқ вақт ушлашга замин яратади, меҳнат унумдорлигини оширади,



организмнинг ташқи муҳитнинг зарарли факторларига қаршилик кўрсатиш функциясини яхшилайти.

Биз мазкур қўлланмада барча касблар, ҳунарлар соҳибларининг зарурий ҳаракатларни туркумлаш ва уларни тавсифлашни мақсад қилиб қўймадик. Лекин ҳар бир касб-ҳунар эгасига ўзи учун зарурий ҳаракатлар, уларни такомиллиштириш учун лозим бўлган тайёргарлик ҳақидаги бошланғич билимларнинг айримларини беришни мақсад қилдик. “Умумий” ёки “касбий жисмоний тайёргарлик” деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, тайёргарликнинг ҳар бир йўналиши бир-бирини тўлдиради. Мавжуд дарсликлар ва қўлланмаларда А.Д.Новиков (1966), Б.А.Ашмарин (1978), Л.П.Матвеев (1991), А.Абдуллаев ва Ш.Х.Хонкелдиев (2005, 2007), Ю.М.Юнусова (2005) ва бошқаларнинг жисмоний тарбия назарияси ва методикасига оид дарслик ва қўлланмаларида касб-ҳунар коллежлари ўқувчи – талаба ёшларининг жисмоний маданияти ва спорти, жисмоний тарбия жараёнидаги соғломлаштиришга оид зарурий ҳаракатлар, жисмоний машқлар таснифи берилган. Лекин уларда у ёки бу касб-ҳунар соҳибининг махсус йўналтирилган жисмоний тайёргарлиги назарда тутилмаган. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт педагогикаси фанлари илмий-амалий фанлар сифатида фундаментал фанлар қаторидан ўрин олиши учун касбий жисмоний тайёргарликнигина эмас доимий ўзгаришда, мукамаллашишда бўлган инсон жисми тайёргарлигига оид билимларнинг катта заҳирасини ўзида мужассамлаштириши лозимлиги ҳозирги кун талаби бўлиб, улар кўп йиллик изланишларни тақозо этади. Шундагина турли касблар, ҳунарларнинг касбий ҳаракатларига билимлар банки юзага келади касбий ҳаракатлар атамалари, тушунчаларнинг мазмунида тузатишлар, тўлдиришлар қилинади. Шунинг учун бундай тузатиш ва ўзгаришлар мамлакатимиздаги касб-ҳунар коллежларининг жисмоний тарбия таълим-тарбияси жараёнини, ўқувчи, талаба-ёшларни касб-ҳунар жисмоний тайёргарлигини, уларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид назарий билимлари ва амалий малакалари таркибида ўз ифодасини топади. Бу ўз навбатида ўқувчи-ёшларнинг фақат “ҳаётий-зарурий” ҳаракат малакаларига оид билимларгагина эмас, касби, ҳунарига оид ҳаракатлари ҳақидаги бошланғич билимларга эга бўлишни тақозо этади.

Адабиётлар

1. Абдуллаев, А., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2017). Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. ОЎЮ учун дарслик,(1-жилд)/Тошкент/” НАВРЎЗ” нашрети.
2. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. (2016). Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: учеб. пособие. Ташкент: Изд-во Гулистон давлат университети.
3. Egamberdiev, S. S., Salahutdinov, I. B., Abdullaev, A. A., Ulloa, M., Saha, S., Radjarov, F., ... & Abdurakhmonov, I. Y. (2014). Detection of *Fusarium oxysporum* f. sp. v *asinfectum* race 3 by single-base extension method and allele-specific polymerase chain reaction. *Canadian Journal of Plant Pathology*, 36(2), 216-223.
4. Abdullaev, A., Salahutdinov, I., Kuryazov, Z., Egamberdiev, S., Rizaeva, S., Ulloa, M., & Abdurakhmonov, I. (2011). Study on *Fusarium* wilt disease (*F. oxysporum* *vasinfectum*) in Upland cotton (*G. hirsutum*). *World*, 5.



5. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. бўл.
6. Abdullaev, A., & Kh, K. S. (2005). Theory and methods of physical education. T.: UzDJTI Publishing House.
7. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (2), 160-162.
8. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O‘QUVCHILARDA INTIZOMIY KO‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3 (2), 896-901.
9. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
10. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
11. Ismoilov, S. (2021). Developing A Valued Attitude Towards the Family in Students as A Topical Pedagogical Problem. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 3, 91-93.
12. Ismoilov, S. D. (2022). O ‘SMIR YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O ‘ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 96-100.
13. Ismoilov, S. (2021). SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF FAMILY VALUES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 693-696
14. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.
15. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя, 77.
16. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163.
17. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.



18. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. TA'LIM VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
19. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
20. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (2), 160-162.
21. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901.
22. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
23. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
24. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
25. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
26. Usmonov, Z. N. (2020). Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(3).
27. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери, 77.
28. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования, 90.
29. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
30. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).



31. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(6), 28.
32. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
33. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 114-119.
34. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
35. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
36. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
37. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. *Problems of Architecture and Construction*, 2(1), 74-77.
38. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
39. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
40. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
41. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HАRАKАT АKТИVЛIGI (FАOЛLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
42. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
43. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 2), 222-225.
44. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исмадулла (2022). ЁШ ҲҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ҲРНИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 3), 96-102.



45. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
46. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
47. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.