

UDK: 796.011.3:378-055.2

GUMANITAR TA'LIM YO'NALISHLARIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABA QIZLARING KASBIY FAOLIYATIGA XOS JISMONIY VA PSIXOFIZIOLOGIK TALABLAR

G'ulomjonov G'ofurjon G'ulomjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti tadqiqotchisi

E-mail: gulomjonovgofurjon1991@gmail.com Telefon: +998 93 408 73 27

ORCID: 0009-0004-8132-0141

Annotatsiya: Maqolaning maqsadi gumanitar ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning bo'lajak kasbiy faoliyatiga xos jismoniy va psixofiziologik talablarni professiografik yondashuv asosida tizimlashtirish hamda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishlarini asoslashdan iborat. Tadqiqot nazariy-tahliliy dizaynda bajarildi. Manbalarni bibliografik izlash, mazmuniy tahlil, qiyosiy tahlil, professiografik modellashtirish, tasniflash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Dastlabki 38 ta noyob manba ko'rib chiqilib, mavzuga bevosita aloqador 30 ta ilmiy manba yakuniy tahlilga kiritildi. Natijalar gumanitar kasbiy faoliyat uzoq davom etadigan o'tirish va tik turish, kompyuter hamda hujjatlar bilan ishlash, auditoriya oldida nutq so'zlash, yuqori kommunikativ zichlik, emotsional zo'riqish va barqaror diqqatni talab qilishini ko'rsatdi. Ushbu sharoitlarga mos yetakchi jismoniy sifatlar sifatida umumiy, statik va kuch chidamliligi, egiluvchanlik, koordinatsiya hamda muvozanat; psixofiziologik sifatlar sifatida diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik, emotsional o'zini boshqarish, nutq-nafas boshqaruvi va sensor-motor muvofiqlik ajratildi. Xulosada kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik sog'lomlashtiruvchi, profilaktik-korreksion, funksional va psixofiziologik bloklar integratsiyasida tashkil etilishi zarurligi asoslandi. Taklif etilgan tizim oliy ta'limdagi jismoniy tarbiya mazmunini kasb talablariga moslashtirish uchun metodik asos yaratadi.

Kalit so'zlar: kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, talaba qizlar, gumanitar ta'lim, professiografik tahlil, statik chidamlilik, qomat, stressga chidamlilik, nutq-nafas boshqaruvi, ishchanlik, sensor-motor muvofiqlik.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: Цель статьи — систематизировать на основе профессинографического подхода физические и психофизиологические требования, характерные для будущей профессиональной деятельности студенток гуманитарных направлений, и обосновать приоритеты профессионально-прикладной физической подготовки. Исследование выполнено в теоретико-аналитическом дизайне. Применялись библиографический поиск, контент-анализ,

сравнительный анализ, профессиографическое моделирование, классификация и обобщение. Из первоначального массива в 38 уникальных источников в итоговый анализ были включены 30 работ, непосредственно соответствующих теме. Результаты показали, что гуманитарная профессиональная деятельность связана с продолжительным сидением и стоянием, работой за компьютером и с документами, публичной речью, высокой коммуникативной плотностью, эмоциональным напряжением и необходимостью устойчивого внимания. В качестве ведущих физических качеств выделены общая, статическая и силовая выносливость, гибкость, координация и равновесие; к психофизиологическим качествам отнесены устойчивость внимания, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция, рече-дыхательное управление и сенсомоторная согласованность. Обосновано, что содержание профессионально-прикладной физической подготовки должно строиться на интеграции оздоровительного, профилактико-коррекционного, функционального и психофизиологического блоков, ориентированных не на спортивный результат, а на сохранение работоспособности и профилактику профессионально обусловленного утомления. Предложенная система может служить методической основой для профессиональной направленности занятий физическим воспитанием в высшей школе.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студентки, гуманитарное образование, профессиографический анализ, статическая выносливость, осанка, стрессоустойчивость, рече-дыхательное управление, работоспособность, сенсомоторная координация.

PHYSICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL REQUIREMENTS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS IN HUMANITIES EDUCATION

Abstract: The purpose of this article was to systematize, through a job-analysis approach, the physical and psychophysiological requirements associated with the future professional activity of female students in humanities education and to substantiate priorities for professionally applied physical training. A theoretical-analytical design was used. The methods included bibliographic searching, content analysis, comparative analysis, job-demand modelling, classification, and synthesis. An initial set of 38 unique sources was reviewed, and 30 publications directly relevant to the topic were included in the final analysis. The findings indicate that humanities-related occupations commonly involve prolonged sitting and standing, computer and document work, public speaking, intensive interpersonal communication, emotional strain, and sustained attention. The leading physical qualities were identified as general, static, and strength endurance, flexibility, coordination, and balance. The principal psychophysiological qualities included attentional stability, stress tolerance, emotional self-regulation, speech-breath control, and sensorimotor coordination. The analysis supports an integrated structure of professionally applied physical training that combines health-promoting, preventive-corrective, functional, and psychophysiological components. Such training should be oriented not toward sports performance but toward maintaining

occupational work capacity, preserving posture and respiratory efficiency, reducing musculoskeletal strain, and preventing fatigue under the specific conditions of future professional activity.

Keywords: *professionally applied physical training, female students, humanities education, job analysis, static endurance, posture, stress tolerance, speech-breath control, work capacity, sensorimotor coordination.*

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'limda mutaxassis tayyorlash jarayoni faqat kasbiy bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish bilan cheklanmaydi. Bo'lajak mutaxassisning sog'lig'i, funksional imkoniyatlari, uzoq muddatli ishchanligi va kasbiy muhitga moslashuvchanligi ham ta'lim natijasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa pedagogika, filologiya, psixologiya, tarix, boshlang'ich ta'lim, maktabgacha ta'lim, ijtimoiy ish va boshqa gumanitar yo'nalishlarda tahsil olayotgan talaba qizlarning kelajak faoliyati inson bilan ishlash, axborotni qabul qilish va qayta ishlash, dars yoki taqdimot o'tkazish, hujjatlar tayyorlash, muloqotni boshqarish hamda emotsional vaziyatlarda o'zini nazorat qilish bilan tavsiflanadi. Mazkur faoliyat tashqi tomondan katta jismoniy kuch sarfini talab qilmaydigandek ko'rinsa-da, uning tarkibida uzoq davom etadigan statik holat, aqliy zo'riqish, nutq yuklamasi, yuqori mas'uliyat va kommunikativ bosim mavjud.

Gumanitar yo'nalishlarda o'quv va kasbiy faoliyatning sezilarli qismi o'tirgan holda amalga oshiriladi. Ma'ruza tinglash, matn o'qish, kompyuterda ishlash, yozma topshiriqlar bajarish va hujjatlarni tahlil qilish jarayonida bo'yin-yelka, bel-orqa va gavda markazi mushaklariga uzoq muddatli statik yuklama tushadi. Uzoq o'tirishning salomatlikka ta'siri bo'yicha tadqiqotlar bunday xulq-atvor mushak-skelet noqulayligi, funksional charchoq va umumiy ishchanlikning pasayishi bilan bog'lanishi mumkinligini ko'rsatadi (Owen et al., 2010; Daneshmandi et al., 2017; Baker et al., 2018). Shuning uchun talaba qizlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari umumiy harakat faolligini ta'minlashdan tashqari, bo'lajak kasbning statik va psixofiziologik omillarini kompensatsiyalashi lozim.

Kasbiy-pedagogik faoliyatda kommunikativ madaniyat, o'zini boshqarish, diqqat, mas'uliyat va emotsional barqarorlik mutaxassis kompetentligining muhim unsurlari sifatida talqin qilinadi (Muslimov et al., 2015; Rean et al., 2000). E.A. Klimovning kasblar tasnifida gumanitar yo'nalishlarning katta qismi "inson-inson" va qisman "inson-belgilar tizimi" tiplariga mansub bo'lib, ularda muloqot, axborotni qayta ishlash, qaror qabul qilish va kasbiy vaziyatlarga moslashish yetakchi o'rin egallaydi (Klimov, 1996). Demak, talaba qizlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi faqat kuch, tezkorlik yoki sport natijalarini oshirishga emas, balki qomatni saqlash, charchoqqa bardosh berish, nutq-nafas faoliyatini boshqarish, stress ta'sirini kamaytirish va uzoq muddatli ishchanlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilishi kerak.

Mavjud ilmiy adabiyotlarda sedentarlik, o'qituvchi stressi, qomat va ovoz o'rtasidagi bog'liqlik, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda emotsional boshqaruv alohida yo'nalishlarda yetarlicha yoritilgan. Biroq gumanitar ta'lim yo'nalishlaridagi talaba qizlarning real kasbiy vaziyatlari, ularga mos jismoniy sifatlari, psixofiziologik talablar va tavsiya etiladigan jismoniy tarbiya vositalarini yagona professiografik tizimda birlashtirish masalasi to'liq shakllantirilmagan. Natijada mashg'ulot mazmuni ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasida qolib, kelajak kasbiy faoliyatining xususiy yuklamalari bilan yetarli darajada bog'lanmaydi.

Shu munosabat bilan tadqiqotning maqsadi gumanitar ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning bo'lajak kasbiy faoliyatiga xos jismoniy va psixofiziologik talablarni professiografik yondashuv asosida tizimlashtirish hamda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ustuvor tarkibiy qismlarini asoslashdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: gumanitar kasbiy faoliyatning asosiy ish vaziyatlarini tavsiflash; mazkur vaziyatlarda yuzaga keladigan funksional va psixofiziologik yuklamalarni aniqlash; zarur jismoniy va psixofiziologik sifatlarni tasniflash; ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq vositalari va pedagogik bloklarni

ishlab chiqish; nazariy natijalarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mazmuni bilan bog'lash.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Adabiyotlar tahlili

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning mazmunini belgilashda kasb talablarini tahlil qilish birlamchi metodik shart hisoblanadi. Professiografiya kasbiy faoliyat vazifalari, mehnat sharoiti, ish holati, harakat rejimi, aqliy va emotsional zo'riqish hamda faoliyat samaradorligini ta'minlovchi shaxs sifatlarini o'zaro bog'liq holda o'rganadi. V.D. Shadrikov kasbiy faoliyatning tizimli shakllanishini faoliyat maqsadi, vazifalari, psixik jarayonlar, kasbiy muhim sifatlar va ish sharoitlarining birligi sifatida ko'rsatadi (Shadrikov, 1982). A.K. Markova esa professionalizmni faqat bilim va malaka bilan emas, balki shaxsiy, psixologik va funksional tayyorgarlik bilan ham bog'laydi (Markova, 1996). Mazkur yondashuvlar jismoniy tarbiya mazmunini bo'lajak mutaxassisning real mehnat sharoitlariga moslashtirish zarurligini asoslaydi.

Gumanitar mutaxassislar faoliyatida pedagogik, kommunikativ, intellektual va tashkiliy vazifalar bir-birini to'ldiradi. Pedagogik faoliyat darsni rejalashtirish, tushuntirish, auditoriya e'tiborini boshqarish va tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishni talab qiladi. Kommunikativ faoliyat suhbat, savol-javob, bahs va jamoaviy munosabatlarda nutq ravonligi hamda emotsional nazoratga tayanadi. Intellektual faoliyat uzoq vaqt diqqatni saqlash, matn va belgilar bilan ishlash, ma'lumotni tahlil qilish va qaror qabul qilishni qamrab oladi. Tashkiliy faoliyat esa guruhni boshqarish, tadbirlarni muvofiqlashtirish va o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakat qilishni talab etadi. Fleishman va Quaintance (1984) inson faoliyati qobiliyatlarini kognitiv, psixomotor, jismoniy va sensor guruhlariga ajratishi kasbiy tayyorgarlikda ushbu komponentlarni birgalikda hisobga olish lozimligini ko'rsatadi.

Uzoq davom etadigan o'tirish va kompyuter bilan ishlash gumanitar yo'nalishlar uchun eng xos ish vaziyatlaridan biridir. Sedentar xulq-atvor uyg'oq holatda o'tirish,

yotish yoki yonboshlash bilan kechadigan past energiya sarfli faoliyat sifatida izohlanadi (Tremblay et al., 2017). Kompyuter bilan ishlashda noto'g'ri ergonomik holat, monitor balandligi, gavdaning oldinga egilishi va takroriy qo'l harakatlari bo'yin, yelka, bel hamda bilak sohaslarida noqulaylikni kuchaytirishi mumkin (Jacobs et al., 2009). Ikki soatlik uzluksiz o'tirish bo'yicha tajribaviy ma'lumotlar tana noqulayligining ortishi va ayrim kognitiv ko'rsatkichlarning yomonlashishi ehtimolini ko'rsatgan (Baker et al., 2018). Bu dalillar qomat mushaklari chidamliligi, gavda markazi barqarorligi, bo'g'imlar harakatchanligi va faol tanaffus ko'nikmalarini kasbiy-amaliy tayyorgarlikning muhim yo'nalishlari sifatida belgilashga imkon beradi.

Gumanitar kasblarda nutq va nafas boshqaruvi alohida o'rin tutadi. O'qituvchi, tarbiyachi, psixolog yoki filologning kasbiy samaradorligi fikrni aniq va ta'sirchan ifodalash, ovozni uzoq vaqt barqaror saqlash va auditoriya bilan muloqotda emotsional ohangni boshqarishga bog'liq. Nutq texnikasi nafas olish, ovoz hosil qilish, diksiya va artikulyatsiyaning birligi sifatida qaraladi (Mahmudov, 2007; Savostyanov, 2006). Qomat va ovoz holati o'rtasidagi aloqalar bo'yicha tizimli sharh to'g'ri gavda holati ovoz hosil bo'lishining muhim shartlaridan biri ekanini ko'rsatadi (Cardoso et al., 2019). Gavda markazini mustahkamlovchi mashqlar nafas ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ham qayd etilgan (Cavaggioni et al., 2015).

Psixofiziologik nuqtayi nazardan gumanitar faoliyat barqaror diqqat, ishchi xotira, o'zini nazorat qilish va kognitiv moslashuvchanlikni talab qiladi. Diamond (2013) ushbu jarayonlarni ijro funksiyalarining asosiy tarkibi sifatida tavsiflaydi. Kasbiy stress esa shaxsning vaziyatni baholashi, resurslari va moslashuv strategiyalariga bog'liq murakkab jarayon bo'lib, uzoq davom etganda organizmning funksional tizimlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin (McEwen, 2007). O'qituvchi faoliyatiga oid tadqiqotlar kommunikativ zichlik, vaqt bosimi va mas'uliyat stressning muhim manbalari ekanini ko'rsatadi (Kyriacou, 2001). Emotsional o'zini boshqarish insonning emotsional reaksiyalarini vaziyatga mos ravishda tartibga solish qobiliyati bo'lib, kasbiy muloqot

samaradorligi uchun zarurdir (Gross, 2015). Nafas amaliyotlari stress va xavotirni kamaytirish hamda o'zini boshqarishni yaxshilash vositasi sifatida qo'llanishi mumkin (Bentley et al., 2023).

Jismoniy sifatlar nuqtayi nazaridan umumiy chidamlilik uzoq davom etadigan faoliyatda ishchanlikni saqlashga, statik chidamlilik esa o'tirish yoki tik turishda gavda holatini barqaror ushlab turishga xizmat qiladi. Kuch chidamliligi bel-orqa, qorin, bo'yin-yelka va qo'l mushaklarining uzoq muddat samarali ishlashini ta'minlaydi. Egiluvchanlik mushaklarning ortiqcha tarangligini kamaytirish va bo'g'im harakatchanligini saqlashga yordam beradi (Alter, 2004). Koordinatsiya va muvozanat tana holatini boshqarish, harakatlarni aniq tashkil etish va sensor-motor jarayonlarni muvofiqlashtirish uchun zarur (Lyakh, 2006; Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Shunday qilib, mavjud adabiyotlar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni ko'p komponentli tizim sifatida tashkil etish uchun yetarli nazariy asos yaratadi, biroq bu komponentlarni gumanitar yo'nalish talaba qizlarining aniq kasbiy vaziyatlari bilan bog'laydigan yaxlit model zarur.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, empirik aralashuv yoki ishtirokchilar bilan tajriba o'tkazishni nazarda tutmadi. Manbaviy baza kasbiy pedagogika, kasb psixologiyasi, mehnat gigiyenasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, sedentarlik, mushak-skelet salomatligi, nutq-nafas faoliyati, stress va emotsional boshqaruvga oid o'zbek, rus va ingliz tillaridagi ilmiy adabiyotlardan shakllantirildi. Taqdim etilgan bibliografik majmuadagi 38 ta noyob manba dastlabki ko'rib chiqishdan o'tkazildi. Mavzuga bevosita aloqadorlik, ilmiy mazmunning yetarliligi va kasbiy talablarni izohlash imkoniyati mezonlari bo'yicha 30 ta manba yakuniy tahlilga kiritildi.

Tahlil besh bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda gumanitar yo'nalishlarga xos kasbiy vazifalar pedagogik, kommunikativ, intellektual va tashkiliy guruhlariga ajratildi. Ikkinchi bosqichda har bir vazifa bilan bog'liq ish holati, harakat

rejimi, statik yuklama, nutq yuklamasi, diqqat talabi va emotsional zo'riqish tavsiflandi. Uchinchi bosqichda aniqlangan yuklamalar jismoniy sifatlar va psixofiziologik imkoniyatlar bilan moslashtirildi. To'rtinchi bosqichda har bir talab uchun maqsadga muvofiq jismoniy mashq vositalari tanlandi. Beshinchi bosqichda olingan natijalar sog'lomlashtiruvchi, profilaktik-korreksion, funksional va psixofiziologik bloklardan iborat konseptual model ko'rinishida umumlashtirildi.

Asosiy metodlar sifatida mazmuniy tahlil, qiyosiy tahlil, tasniflash, professiografik modellashtirish va nazariy umumlashtirish qo'llandi. Mazmuniy tahlil manbalarda takroran uchraydigan kasbiy yuklama va sifatlarni aniqlashga xizmat qildi. Qiyosiy tahlil mahalliy, rus va xorijiy ilmiy yondashuvlarning umumiy hamda farqli jihatlarini ochib berdi. Professiografik modellashtirish "kasbiy vaziyat – funksional xavf – zarur sifat – mashq vositasi" mantiqiy zanjiri asosida bajarildi. Natijalarni talqin qilishda sabab-oqibat bog'liqligini empirik isbotlangan fakt sifatida emas, balki mavjud ilmiy dalillarga tayangan nazariy asoslash sifatida ifodalash tamoyiliga rioya qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Gumanitar kasbiy faoliyatning professiografik tavsifi

Professiografik tahlil gumanitar yo'nalishlarda bo'lajak kasbiy faoliyatning yettita takrorlanuvchi vaziyatini ajratishga imkon berdi: uzoq vaqt o'tirib o'qish va ishlash; auditoriya oldida tik turib dars berish; muloqot va nutq faoliyati; kompyuter hamda hujjatlar bilan ishlash; stressli vaziyatlarda qaror qabul qilish; o'quvchilar yoki jamoa bilan faol ishlash; uzoq davom etadigan aqliy mehnat. Ushbu vaziyatlarning har biri alohida emas, ko'pincha bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi. Masalan, dars berishda tik turish, nutq yuklamasi, auditoriyani kuzatish, emotsional nazorat va tezkor qaror qabul qilish birlashadi. Shu sababli kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik ham bitta jismoniy sifatni emas, o'zaro bog'langan sifatlar majmuasini rivojlantirishi lozim.

1-jadval. Gumanitar kasbiy vaziyatlar, funksional talablar va tavsiya etiladigan mashq vositalari

Kasbiy vaziyat	Asosiy funksional va psixofiziologik talab	Rivojlantiriladigan sifatlar va mashq vositalari
Uzoq vaqt o'tirib o'qish va ishlash	Gavda holatini uzoq saqlash; bel, bo'yin va yelka mushaklarida statik zo'riqish; harakat faolligining pasayishi	Statik va kuch chidamliligi; gavda markazi mashqlari, qomat gimnastikasi, faol tanaffus, yengil yurish
Auditoriya oldida tik turib dars berish	Umumiy ishchanlik, qomat barqarorligi, nafas chiqarish davomiyligi va ovozning tejamkorligi	Umumiy chidamlilik, muvozanat, diafragmal nafas, ko'krak qafasi mobilizatsiyasi, qomat mashqlari
Muloqot va nutq faoliyati	Emotsional nazorat, nutq ritmi, nafas va ovozni muvofiqlashtirish	Nutq-nafas boshqaruvi, relaksatsiya, ritmik mashqlar, nazoratli nafas chiqarish
Kompyuter va hujjatlar bilan ishlash	Ko'z-harakat koordinatsiyasi, mayda motorika, bilak-yelka va bo'yin mushaklarining lokal chidamliligi	Sensor-motor koordinatsiya, bilak va yelka mobilizatsiyasi, ko'z uchun faol tanaffuslar, rezina tasma mashqlari
Stressli vaziyatlarda qaror qabul qilish	Barqaror diqqat, psixofiziologik turg'unlik, tez tiklanish va o'zini boshqarish	Koordinatsion topshiriqlar, nafas-relaksatsiya, past va o'rta shiddatli aerob mashqlar
O'quvchilar yoki jamoa bilan faol ishlash	Harakatlarni tez moslashtirish, fazoviy yo'nalish, kommunikativ faollik	Koordinatsiya, muvozanat, yengil estafeta va hamkorlikka asoslangan harakatli topshiriqlar

Uzoq davom etadigan aqliy mehnat	Diqqatni saqlash, charchoqqa bardoshlilik, funksional tiklanish	Umumiy chidamlilik, ritmik yurish, siklik mashqlar, qisqa faol tanaffus va cho'zilish
--	---	---

Yetakchi jismoniy va psixofiziologik sifatlar

1-jadval ma'lumotlari gumanitar kasbiy faoliyatda jismoniy yuklama kamligi emas, balki uning boshqa shaklda — uzoq statik zo'riqish, past harakat faolligi, lokal mushak tarangligi va psixofiziologik bosim ko'rinishida namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Bu holat jismoniy tarbiya mazmunini yuqori shiddatli sport mashqlari bilan to'ldirishning o'zi yetarli emasligini anglatadi. Mashqlar kasbiy xavf omiliga mos, dozalangan va muntazam bo'lishi kerak.

Yetakchi jismoniy sifatlar ichida umumiy chidamlilik bazaviy o'rin egallaydi. U yurak-qon tomir va nafas tizimlarining uzoq muddatli faoliyatga moslashuvini qo'llab-quvvatlab, aqliy va kommunikativ ish davomida tez charchashni kamaytirishga xizmat qiladi. Biroq gumanitar yo'nalishlar uchun chidamlilik faqat yugurish natijasi bilan baholanmasligi kerak. Uning kasbiy ahamiyati ish kunining oxirigacha faollikni saqlash, dars yoki mashg'ulot vaqtida ovoz va gavda holatini boshqarish hamda faoliyatlar almashinuvida tiklanish qobiliyati bilan belgilanadi.

Statik va kuch chidamliligi qomatni saqlashning funksional asosidir. Uzoq o'tirish yoki tik turishda gavda markazi, orqa, qorin va bo'yin-yelka mushaklari past intensivlikda, ammo uzluksiz ishlaydi. Ushbu mushak guruhlarida yetarli tayyorlanmaganda kompensator holatlar, lokal taranglik va noqulaylik paydo bo'lishi mumkin. Shu bois plankning soddalashtirilgan variantlari, "bird-dog", ko'prik, devorga suyangan holda statik ushlab, rezina tasma bilan tortish va qomatni nazorat qiluvchi mashqlar maqsadga muvofiq. Mashqlar bajarilishida texnik aniqlik, nafasni ushlab qolmaslik va bosqichma-bosqich yuklama tamoyili ustuvor bo'lishi kerak.

Egiluvchanlik va harakatchanlik uzoq statik holatning kompensator vositasidir. Bo'yin, ko'krak qafasi, yelka kamari, son bukuvchi mushaklari va boldir orqa guruhining

harakatchanligini saqlash o'tirish bilan bog'liq taranglikni kamaytirishga yordam beradi. Bunda keskin va og'riqli cho'zishdan ko'ra, dinamik mobilizatsiya, nazoratli cho'zilish va faol tanaffus shakllari afzal. Koordinatsiya va muvozanat mashqlari esa gavda holatini anglash, fazoviy nazorat, sensor-motor moslashuv va diqqatni bir vaqtning o'zida faollashtiradi.

Psixofiziologik sifatlar orasida diqqat barqarorligi, emotsional o'zini boshqarish va stressga chidamlilik kasbiy faoliyatning barcha turlariga taalluqlidir. Koordinatsion ketma-ketliklar, ritmik harakatlar, qaror talab qiluvchi o'yin topshiriqlari va muvozanat mashqlari diqqatni harakat bilan integratsiyalash imkonini beradi. Nafasni sekinlashtirish, nafas chiqarishni uzaytirish va mushaklarni navbatma-navbat bo'shashtirish usullari esa emotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beruvchi qisqa amaliy vosita bo'lishi mumkin. Bunday mashqlar klinik davolash o'rnini bosmaydi, ammo jismoniy tarbiya doirasida o'zini boshqarish ko'nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Nutq-nafas boshqaruvi gumanitar yo'nalishlar uchun maxsus kasbiy-amaliy komponentdir. Auditoriyada uzoq gapirish nafas chiqarish davomiyligi, ko'krak qafasi harakatchanligi, to'g'ri qomat va ovoz apparatining tejamkor ishlashini talab qiladi. Diafragmal nafas, nazoratli nafas chiqarish, yelka va ko'krak qafasini ochuvchi mobilizatsiya, qomatni tiklovchi mashqlar hamda qisqa nutqiy topshiriqlarni harakat bilan uyg'unlashtirish bu komponentni rivojlantirishi mumkin. Bunda ovozni majburan kuchaytirish emas, nafas, qomat va artikulyatsiya uyg'unligi maqsad qilinadi.

2-jadval. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning integrallashgan tarkibi

Tarkibiy blok	Asosiy maqsad	Ustuvor vositalar va kutiladigan kasbiy-amaliy samara
Sog'lomlashtiruvchi	Umumiy harakat faolligi va funksional zaxirani oshirish	Yurish, yengil yugurish, aerob va ritmik mashqlar; uzoq faoliyatda

		ishchanlikni saqlash va tiklanishni tezlashtirish
Profilaktik-korreksion	Statik yuklama va mushak-skelet noqulayligining oldini olish	Gavda markazi, bel-orqa, bo'yin-yelka mashqlari, mobilizatsiya va cho'zilish; qomatni saqlash va lokal taranglikni kamaytirish
Funksional	Kasbiy vaziyatlarga mos chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish	Aylana usuli, statik-dinamik kuch mashqlari, muvozanat va koordinatsion topshiriqlar; harakatlarni tejamkor boshqarish
Psixofiziologik	Diqqat, stressga chidamlilik, emotsional va nutq-nafas boshqaruvini shakllantirish	Nafas-relaksatsiya, ritmik va sensor-motor mashqlar, qaror talab qiluvchi topshiriqlar; o'zini boshqarish va kommunikativ barqarorlik

Natijalarning ilmiy va amaliy talqini

Taklif etilgan to'rt blok bir-biridan ajralgan mashg'ulot qismlari emas, balki yagona dars yoki mikrosikl tarkibida integratsiyalashadigan yo'nalishlardir. Masalan, 45–60 daqiqalik mashg'ulotda 8–10 daqiqa dinamik faollashtirish va mobilizatsiyaga, 15–20 daqiqa umumiy hamda kuch chidamliligiga, 10–12 daqiqa qomat va koordinatsiya mashqlariga, 5–8 daqiqa nafas-relaksatsion yakunlovchi qismga ajratilishi mumkin. Bu nisbat qat'iy standart emas; talabalarning tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va dars sharoitiga ko'ra moslashtiriladi.

Natijalarni mavjud tadqiqotlar bilan qiyoslash ularning mantiqiy mosligini ko'rsatadi. Sedentarlik va uzoq o'tirish bo'yicha ishlar faol tanaffus, qomat mushaklarini mustahkamlash va ergonomik odatlarning ahamiyatini asoslaydi (Owen et al., 2010; Baker et al., 2018). Ovoz va qomat bo'yicha ma'lumotlar nutq faoliyatini jismoniy

tayyorgarlikdan ajratmaslik kerakligini ko'rsatadi (Cardoso et al., 2019). Stress va emotsional boshqaruvga oid yondashuvlar esa nafas va relaksatsion mashqlarni psixofiziologik tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llash imkoniyatini ochadi (Gross, 2015; Bentley et al., 2023). Shu bilan birga, mazkur maqola ushbu yo'nalishlarni aynan gumanitar ta'limdagi talaba qizlarning kasbiy vaziyatlari bilan bog'lab, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik uchun integral model taklif qilishi bilan farqlanadi.

Modelning amaliy ahamiyati shundaki, u jismoniy tarbiya o'qituvchisiga mashqlarni "umumiy foydali" tamoyili bo'yicha emas, aniq kasbiy talabga qarab tanlash imkonini beradi. Masalan, uzoq o'tirishga qarshi faqat yurish yoki yugurish emas, balki gavda markazi chidamliligi va faol tanaffus ko'nikmalari; auditoriya oldida ishlash uchun esa umumiy chidamlilik bilan birga qomat, nafas va emotsional nazorat mashqlari tanlanadi. Natijada mashg'ulotning kasbiy yo'naltirilganligi talaba uchun tushunarli bo'ladi va mashqlarni kelajak ish faoliyatida mustaqil qo'llash ehtimoli ortadi.

Tadqiqotning cheklovi uning nazariy-tahliliy xarakterga egaligidir. Taklif etilgan bog'lanishlar va model empirik tajriba orqali tekshirilmagan. Keyingi tadqiqotlarda talaba qizlarning qomat barqarorligi, statik chidamliligi, umumiy ishchanligi, diqqat, stress holati, nafas ko'rsatkichlari va mushak-skelet noqulayligi bo'yicha boshlang'ich diagnostika o'tkazish, so'ngra 12–16 haftalik integrallashgan dastur samaradorligini nazorat guruhi bilan baholash maqsadga muvofiq. Bunda jismoniy va psixofiziologik natijalarni birgalikda o'lchash modelning amaliy qiymatini aniqroq ko'rsatadi.

XULOSA

Gumanitar ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning bo'lajak kasbiy faoliyati kam jismoniy zo'riqishli faoliyat sifatida emas, balki uzoq davom etadigan statik, aqliy, kommunikativ va emotsional yuklamalar majmuasi sifatida baholanishi lozim. Uzoq o'tirish va tik turish, kompyuter hamda hujjatlar bilan ishlash, auditoriya oldida nutq so'zlash, doimiy muloqot va mas'uliyatli qaror qabul qilish organizmning turli funksional tizimlariga o'ziga xos talablar qo'yadi.

Professiografik tahlil asosida talaba qizlar uchun umumiy chidamlilik, statik chidamlilik, kuch chidamliligi, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat yetakchi jismoniy sifatlar sifatida ajratildi. Diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik, emotsional o'zini boshqarish, nutq-nafas boshqaruvi, ishchanlik va sensor-motor muvofiqlik esa kasbiy faoliyatni qo'llab-quvvatlovchi asosiy psixofiziologik sifatlar sifatida belgilandi.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mazmuni sog'lomlashtiruvchi, profilaktik-korreksion, funksional va psixofiziologik bloklar integratsiyasida tashkil etilishi kerak. Ushbu tizimning maqsadi sport natijasini maksimal oshirish emas, balki qomatni saqlash, mushak-skelet zo'riqishini kamaytirish, nafas va ovoz faoliyatini qo'llab-quvvatlash, charchoqqa bardoshlilikni kuchaytirish hamda kasbiy vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Taklif etilgan "kasbiy vaziyat – funksional xavf – zarur sifat – mashq vositasi" modeli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kasb talablariga moslashtirish uchun metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Modelni oliy ta'lim amaliyotiga joriy etishdan oldin uning samaradorligini pedagogik tajriba, funksional testlar va psixofiziologik baholashlar orqali tekshirish zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Muslimov N.A., Usmonboyeva M.H., Sayfurov D.M., To'rayev A.B. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari : o'quv-metodik qo'llanma. – Toshkent : Nizomiy, 2015. – 120 b. (Fundamentals of pedagogical competence and creativity).
2. Лимов Е.А. Психология профессионального самоопределения : учебное пособие для с
3. Owen N., Healy G.N., Matthews C.E., Dunstan D.W. Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 2010. – Vol. 38, № 3. – P. 105–113.
4. G'oziyev E.G., Mamedov K.Q. Kasb psixologiyasi : o'quv qo'llanma. – Toshkent : O'zMU, 2003. – 156 b.
5. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / отв. ред. Р.А. Абульханова-Славская. – Москва : Наука, 1982. – 185 с. (Problems of the systemogenesis of professional activity).

В

У

аркова А.К. Психология профессионализма. – Москва : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с. (Psychology of professionalism).

7. Fleishman E.A., Quaintance M.K. Taxonomies of Human Performance: The Description of Human Tasks. – Orlando, FL : Academic Press, 1984. – 514 p.

8. Hasanboyev J., To'raqulov X., Haydarov M., Hasanboyeva O. Pedagogika : o'quv qo'llanma. – Toshkent : Fan, 2006. – 284 b. (Pedagogy).

еан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика : учебное пособие для вузов. –

наньев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – Москва : Наука, 1977. – 379 с. (On C

11. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research // Educational Review. – 2001. n Vol. 53, № 1. – P. 27–35.

12. Измеров Н.Ф., Кириллов В.Ф. Гигиена труда : учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 125 с. (Occupational hygiene).

13. Jacobs K., Hudak S., McGiffert J. Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students // Work. – 2009. – Vol. 32, № 3. – P. 275–283.

14. Tremblay M.S., Aubert S., Barnes J.D., Saunders T.J., Carson V., Latimer-Cheung A.E. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2017. – Vol. 14. P Article 75. – DOI: 10.1186/s12966-017-0525-8.

15. Baker R., Coenen P., Howie E., Williamson A., Straker L. The Short Term Musculoskeletal and Cognitive Effects of Prolonged Sitting During Office Computer Work // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2018. – Vol. 15, № 8. – Article 1678. – DOI: 10.3390/ijerph15081678.

16. Daneshmandi H., Choobineh A., Ghaem H., Karimi M. Adverse Effects of Prolonged Sitting Behavior on the General Health of Office Workers // Journal of Lifestyle Medicine. – 2017. – Vol. 7, № 2. – P. 69–75.

П

и

т

е

р

,

2

0

0

0

.