

UDK 37.02

*Bobojonov Nozimjon, kafedra mudiri,
Madoripov Oybek, magistr,
Farg'ona davlat universiteti,
O'zbekiston, Farg'ona shahar*
*Bobojonov Nozimjon, head of the department,
Madoripov Oybek, master student,
Fergana State University,
Uzbekistan, Fergana city*

AMALIY-KASBIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish va yoshlar uchun jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning asosiy yo'nalishlari, talabalar uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tizimini takomillashtirish bo'yicha chora-tadbirlar, shuningdek ta'lim tizimida majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar berish bilan amalga oshirish kerak. Ayniqsa, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga alohida e'tibor berish kerak.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, kasbiy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sport, jismoniy tayyorgarlikning pedagogik xususiyatlari.

ПРАКТИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: основные направления модернизации системы физического воспитания и повышения физической подготовленности молодежи в образовательных учреждениях, меры по совершенствованию системы занятий физической культурой и спортом для учащихся, а также рекомендации по повышению эффективности обязательной физической

подготовки в системе образования. Особое внимание следует уделить формированию практико-профессиональной физической подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная подготовка, физическая подготовка, спорт, педагогическая характеристика физической подготовки.

PEDAGOGICAL FEATURES OF PRACTICAL-PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

Abstract: the main directions of modernization of the system of physical education and improving the physical fitness of young people in educational institutions, measures to improve the system of physical culture and sports for students, as well as recommendations for improving the effectiveness of compulsory physical training in the education system. Special attention should be paid to the formation of practical and professional physical training.

Keywords: physical culture, professional training, physical training, sport, pedagogical characteristics of physical training.

Hech kimga sir emas nosog'lom turmush tarzi va etarlicha bo'lmagan jismoniy faollik natijasi aholi o'rtasida, yoshlar o'rtasida noxush holatlarni keltirib chiqaradi, ya'ni - yurak qon-tomir kasalliklari, havfli o'smalar, nafas olish a'zolarining surunkali kasalliklari va qandli diabet kabi yuqumli bo'lmagan kasalliklar butun dunyoda nogironlik va o'limlarning asosiy sabablaridir. Ular asosan yuqori qon bosimi, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste'mol qilish, qondagi xolesterinning yuqori darajasi, ortiqcha tana vazni, meva va sabzavotlarni yetarlicha iste'mol qilmaslik va sust jismoniy faollik kabi xavfli omillar tufayli yuzaga keladi.

Amaliy-kasbiy- jismoniy tayyorgarlik (AKJT) – jismoniy tarbiyaning maxsus yo'nalishi bo'lib, bo'lajak kasbiy soha xususiyatlari va talablariga muvofiq amalga oshiriladi. “Amaliylik” maxsus atamasi jismoniy madaniyatning qat'iy utilitar profillashgan qismi sifatida shaxs va jamiyat asosiy faoliyatining

kasbiy mehnatga nisbatan munosabatini belgilaydi. AKJT ning asosiy qo'llanish sohasi – mehnatning xususiy tashqi sharoitlari bilan bog'liqlikda bu faoliyatga nisbatan organizmning funksional barqarorligini qaror toptirish, amaliy harakatlanishlar ko'nikma va malakalarini shakllantirish, insonning psixik va jismoniy imkoniyatlarini bo'lajak kasbiy faoliyat talablariga muvofiq optimal darajasini maqsadli rivojlantirish va saqlashdir.

“Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga etishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan engishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi”[1, 67].

“O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 3 fevraldagi “2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi №118 son qarorida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan”[2, 385].

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. AKJT belgilaydigan boshqa ob'yektiv omillar qatorida ishchi xodimlarning harakatlanish xarakteri misol bo'la oladi. Mehnat jarayonida harakat faoliyati strukturasi tahlili asosiy omil bo'la oladi. Ushbu faoliyatning barcha tomonlariga harakatlarning takrorlanishi xarakterlidir. Muayyan kasbiy sohadagi ishchi xodimning o'ziga xos harakatlanishlar, organizmga ko'rsatiladigan xususiy psixofizik ta'sirlarni belgilaydi.

Kasbiy sohaning inson jismoniy tayyorgarligiga ko'rsata oladigan spetsifik 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.

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:*

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. 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.

XULOSA

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.

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.

Adabiyotlar:

1. M.Maxkamov, Q.Sodiqov Sog'lom avlod yarataylik. Toshkent, "O'qituvchi". 1996 y.
2. J.Jammatov. Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va monitoring qilish. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyotini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari" mavzusidagi xalqaro ilmiy anjuman. Chirchiq, 2019 yil, 24-25 may.
3. Bobojonov, N. (2022). Healthy lifestyle and its constituent factors. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 298-304.
4. Nozimjon, B. (2022). The Importance Of The Development Of Physical Qualities In The Motion Of Games. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 37-43.
5. Bobojonov, N., Qosimov, A., & Abdubannopov, M. (2022, June). AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING OF COLLEGE STUDENTS. In *E Conference Zone* (pp. 64-67).