

*Yaxshiboyev Zohid Abduxakim o'g'li,
Yakhshiboev Zohid Abdukhakim ugli,
Sport faoliyati va san'at fakulteti 3-kurs talabasi
Samarqand Davlat Universiteti
O'zbekiston*

ТАЛАБАЛАРНИ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация: Ушбу мақолада таълим тизимида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва ёшларни касбий – амалий жисмоний тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, касбий-амалий тайёргарлик, жисмоний машқлар, соғлом ҳаёт тарзи, баркамол авлод.

SPECIFIC FEATURES OF VOCATIONAL AND PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Annotation: This article highlights the importance of physical education in the educational system and the specific features of vocational and practical physical training of young people.

Keywords: physical education, vocational-practical training, physical exercise, healthy lifestyle, harmonious generation.

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларнинг ўз ижодий ва интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариши, мамлакатимиз йигит–қизларини ХХІ аср талабларига тўлиқ жавоб берадиган ҳар томонлама ривожланган шахслар этиб вояга етказиш учун зарур шарт–шароитлар ва имкониятларни яратиш бўйича кенг кўламли аниқ йўналтирилган чора–тадбирлар амалга оширилмоқда. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик маҳорати жисмоний тарбия назариясини чуқур билишга, сиёсатини тўғри тушуниш ва амалий фаолиятида бунга риоя қила билишга асосланади. Бўлажак жисмоний

тарбия ўқитувчиси ўз ишини яхши билиши ва севиши, жисмоний жиҳатдан тайёрланган, соғлом, спорт-техник маҳорати юқори бўлиши керак. Ўқитувчининг малакаси ҳамда жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлари қанчалик кенг бўлса, тарбия вазифаларини ҳал қилишдаги имкониятлари ҳам шунчалик кўп бўлади[1. 37].

Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг ҳам умумий, ҳам махсус турли-туман талабларини эътиборга оладиган амалий - йўналтирилган типи ҳисобланади. Жисмоний тайёргарликка бўлган талабалар орасидаги фарқлар касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг зарурлигини тақозо этади. Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик деганда шахснинг муайян касб фаолияти учун муҳим аҳамиятга эга бўлган сифатлари ва фазилатларининг шаклланишини ҳамда такомиллашишини яхши таъминлайдиган жисмоний тарбия тизими тушунилади. Бунинг ҳаммаси талабаларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарлик учун жисмоний тарбия ва спорт воситаларини танлашда албатта эътиборга олинади. Бироқ инсоннинг жисмоний имкониятлари, унинг меҳнат қилиш шиддатининг физиологик чегараси жуда қайишқоқ ва жисмоний тарбия ҳамда спорт воситаларини мақсадли қўллаш таъсирида ўзгартирилиши мумкин [2.749].

Меҳнатнинг юқори шиддатини ва унумдорлигини таъминлаш учун дам олиш ҳамда меҳнат қилиш режимида методик жиҳатдан тўғри ташкил қилинган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг ижобий таъсир кўрсатиши исботланган. Бундай машғулотлар функционал имкониятлар даражасини, жисмоний ва эмоционал барқарорликни оширади, касалланишни камайтиради, ишга киришиб кетиш жараёнининг тезлашишини, ишчи ҳаракатларнинг оптимал суръати, тезлиги ҳамда тежамкорлигини узоқ вақт сақлай олиш қобилиятини таъминлайди.

Юқоридаги фикрлар шундан далолатки, бўлажак мутахассисларнинг оптимал жадал меҳнатга бўлган жисмоний тайёрлигини таъминлаш,

муваффақиятли касбий таълим олиш учун шарт-шароитлар яратиш ҳамда малакасини ошириш, иш вақтида ҳамда зўриқишли иш кунидан кейин иш қобилиятини сақлаб қолиш ва тиклаш учун уларнинг олий ўқув юртида ўқиш давридаги касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги жуда муҳим ва зарур саналади. Турли хил касб гуруҳлари вакилларига ўз таъсирини ҳар хил кўрсатувчи бундай омиларнинг таъсири шу орқали қийинлашадики, ҳозирги пайтда инсоннинг табиий физиологик мослашувчанлиги тезлашиб бораётган ҳаёт суръати ва ўзгариб кетаётган шароитлар орқасидан улгура олмаяпти. Оқибатда, кишиларда юқори асаб - психологик толиқиши, чарчоқ юзага келмоқда, иш қобилияти пасаймоқда, турли хил касалликлар юзага келиши эҳтимоли ортмоқда. Замонавий жамиятда меҳнат шароитларини ва меҳнаткашлар турмушини яхшилашга йўналтирилган умумий ижтимоий тадбирлар ёрдамида юзага келаётган салбий ҳолатларни махсус ташкил этилган тарзда бартараф қилиш мумкин[3.79]. Бунда техник тараққиёт билан боғлиқ бўлган салбий оқибатларни енгиб ўтиш учун фаол профилактика чораларига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Ўз навбатида, замонавий ишлаб чиқариш тараққиёти ва ижтимоий меҳнат эволюцияси касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий йўналишига жиддий таъсир кўрсатувчи бошқа омиллар гуруҳи асосига киради. Бундай омилларга инсоннинг замонавий ишлаб чиқариш жараёнидаги ўрни ҳамда функционал аҳамиятининг ўзгаришини киритиш мумкин. Инсоннинг махсус жисмоний тайёргарликсиз мураккаб ва шиддатли технологик жараёнларни бошқариши янада қийинлашиб бормоқда. Шунинг учун амалдаги «фан-техника-инсон» тизимининг иқтисодий маҳсулдорлиги кўп жиҳатдан инсоннинг нафақат малакасига, балки жисмоний ҳолатига ва иш қобилиятига боғлиқ.

Талабалар касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий йўналишига таъсир қилувчи бошқа омил меҳнат турининг ўзгартирилиши ҳамда бўлиниши қонунининг амал қилиши ҳисобланади, уни эътиборга

олмаслик замонавий ишлаб чиқаришдаги баъзи ҳодисаларнинг нотўғри баҳоланишига ва оқибатда, талабалар махсус тайёргарлигининг чекланиб қолишига олиб келиши мумкин. Натижада, битта турдаги касбий фаолиятдан бошқасига тез ўтиш ёки эгаллаб олиш учун зарур психологик, жисмоний ва ҳаракат имкониятлари таъминланмайди. Ҳозирги пайтда, тадқиқотчиларнинг фикрича, талабаларнинг халқ хўжалиги турли соҳаларида юқори даражадаги сермахсул меҳнатга бўлган касбий-амалий жисмоний тайёргарликлари олий ўқув юртларида қуйидаги асосий йўналишлар бўйича амалга оширилади:

- айрим спорт турларидаги амалий кўникмалар ва малакаларни эгаллаш;

- маълум бир касбда юқори меҳнат унумдорлиги учун жуда зарур бўлган айрим жисмоний ҳамда махсус сифатларни устувор тарбиялаш;

- амалий билимларни (ўзгарувчан меҳнат, турмуш шароитларини ҳамда ёшга хос хусусиятларни эътиборга олган ҳолда меҳнат ва дам олиш режимида жисмоний тарбия ҳамда спорт воситаларидан фойдаланиш билим ва кўникмаларини) эгаллаш.

Бўлажак мутахассислар касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг кўп омилли статистик методларини тузиш зарур. Бунда бўлғуси мутахассиснинг касбий иш фаолиятига таъсир кўрсатувчи энг аҳамиятли омилларни, шунингдек, моделга киритилган турли хил параметрларнинг ўзаро боғлиқликлари даражаси ҳамда боғлиқлик шаклини аниқлаш керак бўлади. Тарбиянинг муваффақияти кўп жиҳатдан шуғулланувчилар фаолияти қай тарзда (ўқув машғулотлари, машғулот, мусобақа ва бошқалар) ўтишига боғлиқ. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти жамоада ҳаётбахш оптимизм, қувноқлик ва кўтаринкилик кайфияти, битмас-туганмас ғайрат келтирадиган шароит қарор топишига имкон беради. Дунёни қувноқ ҳис этиш куч-ғайрат, бардамлик, умумий иш

муваффақиятига ишончни мустаҳкамлаш билан бирга, коллектив ҳар бир аъзосининг ўз кучига бўлган ишончини ҳам мустаҳкамлайди.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси талабаларнинг ҳаракат тажрибаларини шакллантириш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш билан бир вақтда, уларнинг ғоявий мақсадларини тарбиялайди, улар ҳаётда ўз йўлини танлаб олишга ва ватан олдидаги бурчини бажаришга ёрдам беради. Педагогик маҳорат, тарбия жараёни каби кўп қирралидир.

Дарс жараёнида талабалар билан яхши муносабатлар ўрнатиш жуда муҳимдир. Педагогик тажрибалар чинакам яхши муносабатлар талабаларга юксак талаблар қўйиш ва улар шахсини чуқур ҳурмат қилиш асосида юзага келишидан далолат беради. Талаб қилиш ва ҳурматлаш тарбия жараёнининг бир-биридан ажратиб бўлмайдиган икки томонидир. Талабчан бўлиш билан бирга, талабаларга нисбатан ғамхўр ва меҳрибон, жонкуяр ва самимий муносабатда бўлиш керак. Оқ кўнгиллик, мулойим овоз билан гапириш, ўқувчилар билан тўғри муносабатлар ўрната билиш педагогик одоби деб аталадиган одобни белгилаб беради. Талаба мусобақаларда мустақил ҳаракат қилишга яхши тайёрланган бўлиши зарур. Албатта бунда ўқитувчининг ўрни ниҳоятда беқиёс.

Умуман олганда, ўқитувчи талаба спортчиларга нисбатан юксак талабчан бўлиши ва ўз талабаларининг спорт коллективида тутган ўрни ҳамда ролига қарамасдан, уларнинг хатти-ҳаракати, хулқ- атворидан камчиликларга қарши курашишга асосланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Авлиёкулов Н. Замонавий ўқитиш технологиялари.-Т., 2001. –Б.37.
2. Numonjonov S. D. Innovative methods of professional training //ISJ Theoretical & Applied Science, 01 (81). – 2020. – С. 747-750.
3. Саидахмедов Н.С. Педагогик амалиётда янги педагогик технологияларни кўллаш намуналари. - Т.: РТМ, 2000. –Б. 79.