



UO'K: 796.2

KASB-HUNAR MAKTABLARI O'QUVCHILARINING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧИЛИЩ****FEATURES OF PROFESSIONAL AND PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS****Xasanov Axadjon Tursinovich** 

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida dotsenti, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya

Maqolada kasb-hunar maktablarida olib boriladigan kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlikni mehnat sohasi va harbiy faoliyat bilan bog'langan maxsuslashgan amaliy xususiyatga egali bayon qilingan va bu bo'yicha jiddiy ravishda professiogrammani ilmiy ishlab chiqish zarurligi isbotlangan.

Аннотация

В статье раскрывается специализированный практический характер профессионально-практической физической подготовки, проводимой в профессиональных учебных заведениях, связанной с трудовой и воинской деятельностью, и обосновывается необходимость серьезной научной разработки профессиональной учебной программы в этой связи.

Abstract

The article describes the specialized practical nature of professional and practical physical training conducted in vocational schools, associated with the field of labor and military activity, and proves the need for serious scientific development of a professional curriculum in this regard.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, mashg'ulot, davlat standarti, pedagogik testlash, vosita, metod, mashq, kasbiy faoliyat.

Ключевые слова: физические качества, подготовка, государственный стандарт, педагогическое тестирование, средство, метод, упражнение, профессиональная деятельность.

Key words: physical qualities, training, state standard, pedagogical testing, tool, method, exercise, professional activity.

KIRISH

Oxirgi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish masalasi eng ustivor vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu masalalar Prezidentimiz tomonidan ham 2025-yil 13-fevraldagi videselektor yig'ilishida aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda nafaqat sport, balki to'g'ri ovqatlanish ham dolzarb ahamiyatga ega ekani qayd etildi.

O'tkazilgan o'rganishlarga ko'ra, aholimizning 44 foizi jismoniy faol emasligi, 36 foizi to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. O'tgan yili ommaviy sport musobaqalarida yoshlar qamrovi 10 millionga yetdi. Misol uchun, "Besh tashabbus olimpiadasini"ning o'tgan yilgi mavsumida tuman bosqichida g'olib bo'lgan 150 ming yoshlarning atigi 15 foizi sport maktablariga tanlab olingan.

Endilikda har haftada mahallalarda ommaviy jismoniy faollik tadbirlari o'tkazib borilishi va ularga nogironligi bo'lgan shaxslar keng jalb etilishi alohida ta'kidlandi. Shu bois, "Sog'lom inson – sog'lom millat" umummilliy harakati boshlanadi.

Mutasaddilarga sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik targ'iboti bilan har bir oilani qamrab olish zarurligi ko'rsatib o'tildi.

Bu fikrlar uzluksiz ta'limning barcha bo'g'inlarida ham jismoniy tarbiya va sport ishlarini yanada jonlantirish zaruratini keltirib chiqaradi. Ma'lumki, o'quvchi yoshlarning ko'pchiligi maktab ta'limini tugatgandan keyin jismoniy tarbiyani kasb-hunar maktablarida davom ettiradilar. Ma'lumki, bu o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat mehnat sohasi va harbiy faoliyat bilan bog'langan maxsuslashgan amaliy xususiyatga ega bo'ladi. Bu esa ushbu maktablarda ham o'quvchilar jismoniy tarbiyasiga ilmiy yondashuvni talab qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy–amaliy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikning kasb talablariga mos holda bo'lishini, jismoniy faoliyatning muhim darajada xilma–xil tuzilishini namoyon qiladi va o'zida tanlangan kasbiy faoliyatga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayonni ifodalaydi.

Ilmiy va ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlili ko'rsatdiki, S.A.Poliyevskiy, L.P.Matveyev, V.I.Izaak ishlarida e'tirof etiladiki, ta'lim muassasalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiya yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

G.A.Degtyarenko, T.S.Razikov, R.A.Xamrakulov, J.A.Akramov, O.X.Abdalimov, S.A.Gayduk, A.V.Naydin, N.SH.Fazleyev, A.G.Shabanov, B.V.Shilokin, S.O.Sekunov tomonidan chaqiriqqacha yoshlarni jismoniy tarbiyalash metodikasi bo'yicha tadqiqot ishlari bajarilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT) bevosita va tarkibiy kadrlarning kelgusidagi faoliyati hamda ularni salomatligini mustahkamlash vazifasi bilan bog'liq. KAJTning asosiy vazifasi – insoning jismoniy va psixik sifatlarini optimal darajada yo'naltirib rivojlantirish va saqlab qolish, unga aniq kasbiy faoliyat talablarini oshirish hamda tashqi muhit sharoitlariga organizmning funksional barqarorligini ta'minlashdir [1,2,3].

Ma'lumki, barcha bitiruvchilar o'qishni tugatgandan so'ng Qurolli Kuchlarda xizmat qilish uchun chaqiriladi.

Kasb-hunar maktablari o'quvchilari jismoniy tarbiyasida KAJT dasturning mustaqil qismi sifatida kiritilgan.

Kasb-hunar maktablari uchun kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarlik:

- kelgusidagi kasb xususiyatlarini hisobga olib jismoniy sifatlar, harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish maqsadida kasbiy-amaliy xarakterdagi maxsus mashqlarni kiritish yo'li bilan majburiy mashg'ulotlardagi umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida;

- armiyada xizmat qilishga tayyorgarlik uchun o'zining mazmuni bo'yicha KAJTga mos keluvchi maxsus tashkillangan fakultativ mashg'ulotlarda;

- ertalabki gimnastikani bajarish jarayonida;

- yakkakurash turlari bo'yicha darsdan tashqari seksiya mashg'ulotlarida amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha davlat standartlarining kasbiy-amaliy yo'nalishi bo'limida kelgusi faoliyatga maxsuslashtirilgan tayyorgarlikka yo'naltirilgan vosita va metodlar ko'zda tutilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida jismoniy sifatlar bilan bir qatorda quyidagilar rivojlantiriladi:

turli balandliklarda, qisqa tayanchda, keng va chuqur to'siqlar orqali chuqurlikka sakrashlardagi harakatlanishlarda, turishlar, umbaloq oshishlar, tayanib sakrashlar, yakkakurash turlarini o'z ichiga olgan gimnastika snaryadlaridagi mashqlarda qat'iylik, botirlik, emotsional turg'unlik;

sport o'yinlari, yakkakurashlar, joyni ko'rsatuvchi belgilar orqali yugurishlar va boshqalar jarayonida tashabbuskorlik va zukkolik;

katta jismoniy yuklamalar bilan mashqlarni ko'p marta bajarish natijasida, musobaqalar jarayonida, sezilarli psixik kuchlanish va charchash sharoitlaridagi mashqlarni bajarishda bardoshlilik, chidamlilik;

granata uloqtirish, tebranib turgan tayanch bo'yicha harakatlanish, charchash holatida to'siqlardan oshib o'tish, yugurish, kross, "marsh – brosk" va boshqalar sharoitida aniq harakat qilish qobiliyati;

turli usullar bilan tez harakat qilish, davomli suzish natijasida chegaralangan harakatlanish sharoitlarida muvaffaqiyatli faoliyat yuritish qobiliyati;

yuqori balandlikka tirmashib chiqish, suvga sakrash, aylanishlar, engashib yurish va boshqalar vositasi bilan chegaralangan maydonda tayanch vaqtida yuqori balandlikda ishonchli harakat qilish qobiliyati;

ko'krakdan nafas olish, sakrashlar, qisqa masofalarga yugurishlarning qo'shilishida uzoq kuchlanishlar bilan bog'liq mashqlarni bajarish orqali ortiqcha yuklamalarga barqarorlik;

gimnastika snaryadlarida, batutda akrobatik elementlarni bajarishda, suvga sakrashda kenglikni mo'ljal olish va chayqalishda ko'ngil aynishiga turg'unlik;

hududiy omillarni hisobga olib, jumladan, gipertermiya va gipoksiya sharoitlarida katta jismoniy yuklamalarni bajarish.

Maktablar o'quv kuni rejimida darslargacha gimnastika o'tkaziladi. O'quv mashg'ulotlari jarayonida charchash ta'siri ostida ishlash qobiliyati pasayadi. Bunda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari orasidagi muvozanat buzilishi aniqlanadi, ta'sirchanlik ortadi. O'quv mashg'ulotlaridan diqqati chetga chiqadi. Shuning uchun o'quvchilarning kunlik rejimiga faol dam olish kiritiladi. U "Chaqiruvgacha harbiy ta'lim" o'quv rejasi bosqichi bo'yicha mashg'ulotlarda va umumta'lim darslarida jismoniy madaniyat daqiqalari tarzidagi maxsus jismoniy mashqlar kompleksini bajarishni o'z ichiga oladi. Amaliylik darajasi jihatidan sport va sport-amaliy musobaqalar farqlanadi, ularning mazmuniga tanlangan kasb uchun xos xususiy jismoniy mashqlar kiradi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyati amaliyoti bilan tarkibiy bog'liqlik tamoyili KAJTda aniq yuzaga chiqadi. KAJT jismoniy tarbiyaning turli-tumanligi sifatida o'zi bilan tanlangan kasbga maxsuslashgan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashning pedagogik yo'naltirilgan jarayonni ifodalaydi. O'qitish jarayoni o'zining asosida kasbiy harakat malakalari va ko'nikmalarining individual fondi, jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash mazmunini boyitadi, ulardan esa kasbiy layoqatlilik kelib chiqadi.

Kasbiy faoliyatning natijaviyligi, jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish yo'li bilan kasbiy faoliyatda organizmning funksional imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarga aniqlangan munosabatda adekvat ravishda o'zlashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikka ahamiyatli darajada bog'liq bo'ladi.

Hozirgi vaqtda KAJT o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning majburiy bosqichlari bo'limlaridan biri sifatida amalga oshirilmoqda.

Ta'lim tizimida KAJTni joriy qilish va yanada takomillashtirish zaruriyati quyidagi sabab va holatlar bilan aniqlanadi:

-kasbiy mahoratni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan vaqt, u ko'p jihatdan organizmning funksional imkoniyatlari darajasiga va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish darajasiga, ular tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va ko'nikmalarining turli-tumanligi va takomillashtirilganligiga bog'liq bo'ladi.

Ayrim kasblar kasbiy faoliyat jarayonida jismoniy qobiliyatlarni oxirigacha safarbar qilishni talab qiladi (faoliyatning ekstremal sharoitlari bilan murakkab bo'lgan kasblar- professional harbiy xizmatchilar, tergov organlarining operativ xodimlari va boshqalar). Aniq faoliyat turi talablarining xususiyatini qismlarga ajratish uchun, jumladan, jismoniy tayyorgarlikni, jiddiy ravishda professiogrammani ilmiy ishlab chiqish kerak, u ushbu kasbiy faoliyatning shakllari va mazmunini o'rganish asosida tuziladi.

Kasb-hunar maktabi o'quvchilarining harakat tayyorgarligi natijalarini tahlil qilishda ularning jismoniy tayyorgarligini past darajada ekanligi aniqlandi, bu kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastur materialini va oldinda turgan Qurolli Kuchlar saflarida xizmat qilishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga ta'sir qiladi. Kasb-hunar maktabi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha tanlab olingan testlar o'rta maxsus o'quv muassasalari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standartlaridan va salomatlik testlaridan olingan[4,5].

Jismoniy tayyorgarlik testlari to'plamiga 100 m ga yugurish, 3000 m ga kross, 4x10 m ga mokisimon yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, granata uloqtirish va turnikda tortinishlar kiritildi. Pedagogik testlash davomida olingan natijalar matematik statistika metodi bilan qayta ishlandi va 1-jadvalda berildi.

Dastlabki ko'rsatkichlar tahlili ko'rsatdiki, birinchi kurs o'quvchilari 100 m masofani o'rtacha $14,8 \pm 1,1$ sek. da yugurib o'tdilar, ikkinchi kursda ko'rsatkichlar birinchi kursdagilarga nisbatan o'sish tendensiyasida bo'lib, 0,3 sek.ga tezroq (2,2 %)(t=3), uchinchi kursga borib natija sezilarsiz (0,8 %)(t=2) yaxshilandi.

O'quvchilarning kasb – hunar maktabiga kirgandan uni tugatguncha bo'lgan davrdagi tezlik imkoniyatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, ya'ni qisqa masofaga yugurish natijasi

uchinchi kursdan boshlab, 3,7% dan 6,3 % gacha variatsiya koeffitsiyentida 2,86 % ga ishonchsiz o'sish tendensiyasiga ega bo'ladi.

Chidamlilik harakat sifatini baholashda aniqlandiki, bunda birinchi kursda 3000 m ga yugurishning o'rtacha natijasi 14:06,0±0,9 daq.ni tashkil qildi, ikkinchi kursda 4,7 % (t=4,2) ishonchsiz o'sdi, uchinchi kursda esa 13:07,0±1,0 daq.(5,2 %)(t=2,3) ga yaxshilandi.

Tezkorlik jismoniy sifatini baholash uchun berilgan 4x10 m ga mokisimon yugurish natijalari tahlili ko'rsatdiki, 1 kurch o'quvchilarida natija 9,5±0,6 sek. ga mos keldi, ikkinchi kursda ishonchsiz 9,4±0,7 sek. yaxshilandi va natija 2,3 % ga ishonchsiz o'sdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlanadigan kasb – hunar maktabi o'quvchilarining tezlik-kuch imkoniyatlarini baholash paytida birinchi kurslar 1,81±0,18 m natijaga ega bo'ldilar, ikkinchi kursda sezilarsiz 1,87±0,23 m o'sish tendensiyasida bo'lib, 3 kursda u oshib borib 4,8 % (t=2) ga yetdi, variatsiya koeffitsiyenti 8,6 % dan 19,9 % gacha bo'ldi.

Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish testida 1 kurs o'quvchilarining natijasi 24,0±2,6 martani tashkil qildi, 2 kursda natija o'sib borib, 4,28 % ga teng bo'ldi va kasb – hunar maktabini bitirishda natijaning o'zgarmaganligi kuzatildi.

1-jadval

Kasb – hunar maktablari o'quvchilarining harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari

| Ko'rsatkichlar | 1-kurs | | | 2-kurs | | | 3-kurs | | |
|--|-----------|----------|-------|-----------|----------|-------|-----------|----------|-------|
| | \bar{X} | σ | V | \bar{X} | σ | V | \bar{X} | σ | V |
| 100 m. ga yugurish, sek. | 14,8 | 1,1 | 7,43 | 14,5 | 0,9 | 6,2 | 14,3 | 1,1 | 7,69 |
| Turgan joydan uzunlikka sakrash, m | 1,81 | 18,2 | 6,18 | 1,87 | 23,9 | 12,7 | 1,92 | 23,2 | 12,08 |
| Turnikda tortilish, marta | 14,2 | 0,75 | 5,28 | 11,9 | 0,50 | 4,20 | 12,0 | 0,52 | 4,33 |
| 3000 m. ga kross, daq. | 14:06,0 | 0,9 | 6,16 | 14:04,0 | 0,8 | 5,55 | 13:07,0 | 1,0 | 5,83 |
| Granata uloqtirish, m | 34, | 3,6 | 10,58 | 36 | 3,5 | 9,72 | 39 | 3,4 | 8,71 |
| Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, marta | 24 | 2,6 | 9,0 | 28 | 4,7 | 16,78 | 28 | 4,3 | 15,35 |
| 4x10 m. ga mokisimon yugurish, sek. | 9,5 | 0,6 | 6,31 | 9,4 | 0,7 | 7,44 | 9,2 | 0,7 | 7,6 |

Kasb – hunar maktabi o'quvchilari uchun maxsus topshiriqning asosini granata uloqtirish tashkil qiladi va Qurolli Kuchlarning barcha dastur-meyoriy hujjatlarida bor. Shuning uchun ularning meyoriy ko'rsatkichlarini topshirishga tayyorligini baholashga olib keladigan ushbu harakat sifatiga alohida e'tibor beriladi.

XULOSA

Tadqiqotlar ko'rsatdiki, Qurolli Kuchlarda xizmatdan keyin gumanitar oliy ta'lim muassasalarining chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakultetiga kirish xohishini bildirgan kasb – hunar maktabi bitiruvchilarining harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish uchun harakat qobiliyatlarini progressiv o'sib borish yo'nalishi bilan izchilligini aniqlash zarur bo'ladi.

Farg'ona viloyatidagi kasb – hunar maktablarida o'qiyotgan o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlari tahlili bosqichlar bo'yicha o'qish jarayonida barcha o'rganilayotgan parametrlar bo'yicha ko'rsatkichlarning ishonchsiz o'sishini ($r < 0,001$) ko'rsatdi, bu esa ta'limning kasb – hunar maktablari tizimidagi o'quvchi o'smirlar jismoniy tarbiyasining an'anaviy tizimida kamchiliklar borligiga asos bo'ladi.

Aniqlangan ko'rsatkichlarni o'quvchilarning KAJT bo'yicha hozirgi dasturining meyorlari bilan qiyosiy tahlili o'quvchi yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga yo'naltirilgan vositalar hajmini oshirish zaruriyati borligiga asos bo'la oladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jabborov Q.Q. Kollej o'quvchilari jismoniy tarbiyasining pedagogik texnologiyasi monitoringi. Avtoref.dis. kand. ped.nauk. T., 2008. – 20 s.
2. Кдырова М.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа. Автореф.дис. канд. пед.наук. Ташкент. 2010 - 27 с.
3. Меньшиков В.М. Дидактические основы профессионально- прикладной физической культуры учащейся молодежи: Автореф на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Челябинск. 2001 – 48 с.
4. Хамрокулов Р.А., Ханкельдиев Ш.Х. Оценка готовности сельской учащейся молодежи к службе в Армии. // Научный журнал ТГПИ. Ташкент. 2004.- С.88-89.
5. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Педагогика коллежи o'quvchilarining jismoniy statusini rivojlantirishning innovatsion texnologiyasi. // Pedagogika. Ilmiy jurnal. 6-son. Toshkent. 2015 y. 125-130-betlar.