

ШАХСНИ КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Саиджон Шохобидинович Валиханов

Андижон давлат университети

Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси

АННОТАЦИЯ

Мақолада жисмоний тарбиянинг касбий тайёргарликни жадаллаштириш, танланган касбда юқори иш қобилияти ва меҳнат унумдорлигига эришиш, фаол дам олиш ва иш қобилиятини тиклаш учун жисмоний маданиятдан фойдаланиш каби вазифалари ёритилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, ривожланиш, шаклланиш, педагогика, касбий фаолият.

PHYSICAL TRAINING IN PREPARATION OF A PERSON FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

ABSTRACT

The article describes the tasks of physical education, such as accelerating professional training, achieving high work capacity and productivity in the chosen profession, the use of physical culture for active recreation and recovery of working capacity.

Keywords: physical education, development, formation, pedagogy, professional activity.

КИРИШ

Ижтимоий ҳаётда объектив равишда аниқланган гуманистик жараёнлар инсон индивидуаллигини шакллантириш муаммоларига қизиқиш уйғотади, замонавий педагогика фанининг моҳияти ва мақсадини аниқлашга, унинг шахсни касбий фаолиятга тайёрлашнинг яхлит жараёнидаги ролини, касбий мустақиллик ва ҳаракатга эришишига бевосита таъсир қилади. Ҳозирги кунда касбий ишнинг турли соҳаларида бир неча минг касб ва ўн минглаб мутахассисликлар мавжуд. Уларнинг асосий фарқлари маълум бир ишнинг мавзуси, технологияси ва ташқи шароитлари билан белгиланади, Е.А.Климов

уни "меҳнат пости" деб атайди [1]. Улар ички шароитлар билан бирлаштирилган: ахборотни идрок этиш ва қайта ишлаш учун ҳиссий ва интеллектуал операциялар, иш мавзусига амалий таъсир кўрсатиш учун қарор қабул қилиш ва восита ҳаракати [2]. Буларнинг барчаси касбий жиҳатдан у ёки бу иш тури билан шуғулланувчи кишиларнинг функционал имкониятлари, жисмоний ва бошқа сифатлари учун объектив равишда турли талаблар билан боғлиқ.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний тарбия инсоннинг табиий-иқлим муҳитига, ижтимоий-касбий соҳага мослашишида, индивидуал фаолият услубини шакллантиришда доимо муҳим ва ҳал қилувчи аҳамият касб этиб келган. Шу муносабат билан инсон жисмоний тарбиясини оптималлаштиришнинг муаммоли масалаларини ишлаб чиқишда кўпчилик мутахассисларнинг ўз-ўзини фаолликка, ўз-ўзини англашга, ўз-ўзини амалга оширишга бўлган қизиқиши тушунарли. Ушбу ғояни амалга ошириш бўйича назарий ва амалий масалаларни ҳал қилишда таклиф қилинган ёндашувларнинг педагогик моҳиятини аниқлаш учун, аввало, жисмоний ўзини ўзи тарбиялаш билан боғлиқ тушунчалар мазмунини кўриб чиқиш, уларнинг бир-бири билан ўзаро боғлиқлиги шакллари ва усуллари аниқлаш, уларни амалга ошириш жараёнида субъектнинг мазмуний фаолиятини шакллантириш учун шарт-шароитларни яратиш мантиқан тўғри.

Жисмоний тарбия тарихида инсонни касбий фаолиятга тайёрлаш соҳасидаги тадқиқотларнинг ривожланишига, бир томондан, илмий-техник инқилоб шароитида меҳнат мавзусига тобора ортиб бораётган талаблар, бошқа томондан, инсон таълимидаги ушбу муҳим йўналишнинг асосини ташкил этувчи ички физиология, психология ва педагогикани услубий қайта жиҳозлаш таъсир кўрсатди.

Кейинги йилларда тадқиқот йўналишини белгиловчи асосий муаммо касбий кўникмалар муаммоси эди: меҳнат кўникмаларини шакллантириш, янги шароитларда ишлашда уларни қайта қуриш, касбий қобилиятларни шакллантириш жараёни ва бошқалар. Шу билан бирга, тадқиқотларнинг умумий методологик асоси онглилик ва фаоллик тамойилига айланади ва уларнинг назарий мазмуни билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш жараёни учун фаолиятнинг муайян шартларини очиб беради. Ушбу тадқиқотлар натижасида меҳнат моторикасининг шаклланиш динамикаси учун

йўналтирилган жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятини очиб берувчи фактлар олинди. Турли таълим шароитлари таъсири остида кўникмаларини шакллантиришда ўзгаришлар тадқиқ қилинади: жисмоний тарбия бўйича ўқув материалнинг мазмуни, меҳнат ва спорт моторикасини низомига мувофиқ элементлардан хабардорлик, ўқув жараёнида ўз-ўзини назорат роли [3], жисмоний ўз-ўзини тарбиялашнинг маъноси ва табиати.

Малакаларнинг тренировкадан кейин – касбий фаолият жараёнида кечадиган ўзгаришлари ўрганилади: юзага келадиган қийинчиликларнинг характери ва уларни махсус жисмоний тайёргарлик ёрдамида тузатиш йўллари, спортчиларда ва спортчи бўлмаганларда уларни ростлаш тезлигидаги индивидуал фарқлар. Малакаларни умумлаштириш ва уларни жисмоний маданият ва спортдан ишга ўтказиш, кўникмаларга аралashiш хусусиятини очиб беришга ҳаракат қилинмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини ташкил этишда онгнинг тартибга солиш функцияси ва касбий кўникмаларни такомиллаштириш, фаолият шароитларини таҳлил қилиш ва уни режалаштириш, уни амалга ошириш жараёнида ўз-ўзини кузатиш, оралик ва якуний натижаларини баҳолаш учун унинг вазибаларини тушуниш шакллари пайдо бўлган [4].

Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг асосий афзаллиги касбий иш шароитлари ва мазмунига мослашиш омили сифатида пайдо бўлган муаммоларни комплекс ҳал этишдир ва индивидуал спортнинг афзаллиги - зарур амалий кўникмалар, жисмоний ва махсус фазилатларни шакллантириш ва ривожлантиришнинг селективлигидадир.

Тайёргарлик ва асосий машқлар таснифида инсоннинг жисмоний фазилатларига қўядиган талабларга, ҳаракатлар тузилишининг ўзига хос хусусиятларига, восита ҳаракатларини ўзлаштириш жараёнида маълум бир мақсадга йўналганлигига кўра циклик, ациклик ва комбинациялашган (мураккаб) машқлар гуруҳлари анча кенг тарқалган.

Ҳар қандай таснифда ҳар бир машқнинг нисбатан доимий (инвариант) хусусиятлари, жумладан, таъсир қилиш самараси назарда тутилади. Бирок, аслида, ҳар қандай машқнинг ўзига хос таъсири нафақат машқнинг ўзига хос хусусиятларига, балки уни бажариш учун бир қатор шартларга ҳам боғлиқ, Л. Р. Матвеев таъкидлаганидек: уни ким аниқ бажаради; қандай амалга оширилади; кимнинг раҳбарлиги ва қайси шароитда олиб борилади [3,50].

Шунинг учун, шахнинг касбий ривожланишида жисмоний тарбиянинг ролини тўғри баҳолаш учун, биз ўз-ўзини тарбиялаш муаммоси билан бевосита шуғулланадиган олимлар ва амалиётчиларнинг илмий-маърифий асарларида тақдим этилган жисмоний ўзини камол топтиришнинг айрим жиҳатларини кўриб чиқамиз.

Замонавий жисмоний тарбия инсоннинг муваффақиятли касбий фаолиятга объектив тайёргарлигига эришишга ёрдам берадиган амалий билим, жисмоний ва махсус фазилатлар, кўникмалар ва қобилиятларни шакллантириши керак.

Таълимда жисмоний тарбия қуйидаги вазифаларни ҳал қилади: касбий тайёргарликни жадаллаштириш; танланган касбда юқори иш қобилияти ва меҳнат унумдорлигига эришиш; фаол дам олиш ва иш қобилиятини тиклаш учун жисмоний маданиятдан фойдаланиш (иш ва бўш вақт давомида).

Амалий билим, кўникма ва қобилиятларни шакллантириш, шунингдек, сифатларни ривожлантириш ҳар доим муайян атроф-муҳит шароитида шахнинг жисмоний ва психологик фаолиятининг бирлиги асосида кўриб чиқилиши керак, шахнинг дастлабки жисмоний тайёргарлиги даражаси ва уларнинг турли восита ҳаракатларини ўзлаштиришдаги тажрибаси тўлиқ ҳисобга олиниши керак. Жисмоний тарбия жараёнида кескин фарқ ва кўп томонлама жисмоний тайёргарликнинг мухолифлиги бўлмаслиги керак, чунки бу бўлажак мутахассисларни танланган касбий фаолиятида узоқ муддатли ва юқори самарали ишларга психофизиологик тайёргарликда ўқитишнинг ягона ташкил этилган жараёнидир.

Вазифалардан келиб чиққан ҳолда ҳозирги кунда жисмоний тарбия қуйидаги йўналишлар бўйича амалга оширилмоқда:

- ўқувчиларнинг меҳнат шароити, кундалик ҳаёти ва ёш хусусиятларини ўзгартирган ҳолда жисмоний маданият ва спортдан меҳнат ва дам олиш режимида фойдаланиш бўйича билим ва кўникмаларини шакллантириш;

- индивидуал спорт турлари элементлари бўлган амалий кўникма ва малакаларни ўзлаштириш;

- муайян касбда юқори самарали ишлаш учун айниқса зарур бўлган индивидуал жисмоний ва махсус фазилатларни тарбиялаш.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Кўп ҳолларда, бу соҳаларда иш параллел олиб борилади. Ушбу мақсадлар учун воситалар, усуллар ва улардан фойдаланиш даражасини танлаш турли спорт ва жисмоний машқларни бажаришда восита қобилиятлари (жисмоний ва махсус фазилятлар)нинг ижобий ва салбий ўтказилишини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак.

Кучни тарбиялаш. Мушак кучи асосан ҳаракат тезлигини белгилайди ва чидамлилиқ ва эпчиллик талаб қиладиган ишларда муҳим рол ўйнайди. Замонавий меҳнат фаолиятининг аксарият турларида мутлақ бўлмаган нисбий мушак кучининг даражаси жуда муҳим. Максимал куч миқдори унинг намоён бўлиш шароитларига боғлиқ. Ҳар бир куч машқлари махсус куч тайёрлашни таъминламайди: нерв-мушак ҳаракатларининг тузилиши, катталиги ва табиати, иш ҳаракатларининг бурчак амплитудаси ва ҳоказоларга ўхшаш машқларни танлаш керак. Асосий ҳаракат билан ва бу мушакларнинг топографиясини ва меҳнат пайтида уларнинг иш тартибини олдиндан ўрганишни ўз ичига олади.

Кўпчилиқ мутахассисларнинг касбий фаолиятида максимал мушакларнинг кучланишини талаб қиладиган вазиятлар деярли мавжуд эмас, шунинг учун тўйинмаган юкларни (қаршилиқларни) енгиш орқали кучни тарбиялаш, одатда, жисмоний тайёргарликнинг турли даражаларига эга бўлган шахсларнинг касбий фаолият вазифаларини ҳал қилиш учун янада оқилона ва мақбулдир. Бундан ташқари, кўплаб спорт ҳаракатлари ва ишлаб чиқариш соҳасидаги мутахассисларнинг профессионал ҳаракатлари ўртасида сезиларли фарқ мавжуд. Шунинг учун, касбий фаолият мақсадлари учун улар мустақил равишда ёки кам вақт талаб қиладиган динамик ва изометрик машқлар билан биргалиқда ишлатилиши мумкин.

Тезликни тарбиялаш унинг ишлаб чиқариш шароитида намоён бўлиш шакллариининг ўзига хос хусусиятларига асосланади, чунки ҳаракат тезлигининг бевосита тўғридан-тўғри берилиши фақат мувофиқлаштирилган ҳаракатларда юз беради. Шунинг учун, келажакдаги мутахассиснинг касбий фаолият мақсадлари учун ҳаракатларнинг тезлиги ва аниқлигини тарбиялашда, у ҳаракат қилиши керак бўлган шароитлар маълум даражада моделлаштирилади.

Касбий фаолият жараёнида бўлажак мутахассиснинг чидамлилигини тарбиялаш марказий асаб тизими ва бутун организмнинг иш чарчасига чидамлилигини оширишга асосланган юқори профессионал кўрсаткичларга

эришишнинг самарали воситаларидан биридир. Чидамлилики талаб қилувчи машқларда одамнинг функционал имкониятлари моториканинг ривожланиши ҳамда организмнинг аероб ва анаероб имкониятларининг мавжудлиги ва тегишли даражаси билан белгиланади. Бироқ, меҳнат фаолиятида, спортдан фарқли ўлароқ, тананинг анаероб қобилиятига бўлган талаблар фақат мутахассисликларнинг жуда чекланган рўйхатида ва фақат алоҳида ҳолатларда қўлланилади. Шунинг учун, уларнинг танасининг аеробик имкониятларини ривожлантириш, нисбатан узоқ муддатли иш вақти (иш куни, ҳафта, йил) учун кам қувватли узоқ муддатли самарали ишни таъминлаш келажакдаги мутахассисларнинг касбий фаолият мақсадлари учун катта аҳамиятга эга.

Шахснинг касбий фаолияти мақсадлари учун чاقқонлик ва мослашувчанликни тарбиялаш юқори малакали мутахассисларнинг табиати ва иш шароитларининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда мустақил маънога эга эмас. Аммо чакқонлик ва мослашувчан янги спорт ёки меҳнат ҳаракатларини ўзлаштириш тезлигини, шунингдек, куч, тезлик ва чидамлилики даражасини ва натижада касбий тайёргарликнинг муваффақияти ва меҳнат ҳаракатлари унумдорлигини белгилайди. Бу фазилатларга шахснинг умумий жисмоний тайёргарлигида катта эътибор берилиши керак.

ХУЛОСА

Махсус амалий фазилатлар нафақат жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнида, балки меҳнат жараёнида ҳам ривожланиши мумкин. Бироқ, меҳнатнинг бундай "тайёргарлик" ролининг ўзи фақат касбий фаолиятнинг дастлабки босқичларида намоён бўлади, кейин эса фақат маълум даражага қадар намоён бўлади, бу эса маълум даражада шахснинг касбий ривожланишини чеклайди. Шунинг учун жисмоний тарбиянинг мазмуни инсоннинг маълум касбларга мувофиқлиги мезонига мос келадиган функциялар ва фазилатларни ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқ. Турли жисмоний машқлар ва спорт турлари билан шуғулланиш инсондан маълум бир махсус фазилатларни намоён этишни талаб қиладиган фаолиятни моделлаштириш имкониятини беради. Бу жисмоний тарбия ва спорт воситаларини ва уларни қўллаш усулларини мақсадли танлаш орқали алоҳида фазилатларни яхшилаш мумкинлигини кўрсатади.

REFERENCES

1. Кобачков В.А., Зуев С.Н., Жидких В.П. Физическое воспитание с профессиональной направленностью: Метод, указ. – М.: МИСИ, 1990. – 37 с.
2. Климов Е.А. Психоло-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М., 1983. – 188 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1991. – 543 с.
4. Родин Ю.И., Крайнов А.Н. Физическая культура. Тестовые задания для оценки знаний выпускников основной и средней общеобразовательной школы. – Тула, 2002. – 40 с.