

PROFESSIONAL TA'LIMDA AMALIY GIMNASTIKANING AHAMIYATI

Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li

ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi.

Jalolova Matluba Avazbek qizi

ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti xotin qizlar

sporti yo'nalishi 3-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada professional ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari doirasida amaliy gimnastika mashqlaridan foydalanishning o'quvchilar salomatligi va kasbiy tayyorgarligiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida amaliy gimnastikaning jismoniy rivojlanishga, harakat koordinatsiyasiga va ish unumdorligiga ijobiy ta'siri ilmiy asoslangan. Mazkur maqola professional ta'lim tizimida amaliy gimnastika vositalaridan samarali foydalanish yo'llarini tavsiya qiladi.

Kalit so'zlar: amaliy gimnastika, professional ta'lim, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, harakat faoliyati, kasbiy tayyorgarlik.

Аннотация: В статье рассматривается влияние использования практических гимнастических упражнений на занятиях по физическому воспитанию в профессиональных образовательных организациях на здоровье и профессиональную подготовку студентов. Исследование научно обосновало положительное влияние прикладной гимнастики на физическое развитие, координацию движений и производительность труда. В статье рекомендуются пути эффективного использования практического гимнастического оборудования в системе профессионального образования.

Ключевые слова: прикладная гимнастика, профессиональное образование, физическое воспитание, здоровый образ жизни, двигательная активность, профессиональная подготовка.

Abstract: This article studies the impact of the use of applied gymnastics exercises in physical education classes in vocational educational institutions on the health and professional training of students. The study has scientifically proven the positive impact of applied gymnastics on physical development, coordination of movements and productivity. This article recommends ways to effectively use applied gymnastics equipment in the vocational education system.

Keywords: applied gymnastics, vocational education, physical education, healthy lifestyle, physical activity, professional training.

KIRISH

Bugungi kunda professional ta'lim muassasalarida o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismonan sog'lom va bardam etib tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Amaliy gimnastika esa bu jarayonda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda. U nafaqat tananing umumiy jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki o'quvchilarning kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini ham oshiradi.

MUHOKAMA

Hozirgi kunda jamiyat taraqqiyoti, ishlab chiqarish va xizmat ko'rsatish sohalarining jadal rivojlanishi professional ta'lim tizimiga yangi vazifalarni yuklamoqda. Faol mehnatga tayyor, sog'lom, jismoniy va psixologik barqaror kadrlarni tayyorlash professional ta'limning asosiy vazifalaridan biridir. Bu borada amaliy gimnastika muhim o'rin tutadi. Amaliy gimnastika — bu inson organizmini harakatlantirish, jismoniy holatini yaxshilash va ish faoliyatini samarali bajarishga tayyorlashga qaratilgan mashqlar yig'indisidir.

Amaliy gimnastikaning mazmuni va mohiyati

Amaliy gimnastika ish joyida yoki o'quv muassasasida qisqa muddatli jismoniy mashqlar majmuasi bo'lib, u tana mushaklarini faollashtirish, qon aylanishini yaxshilash, charchoqni kamaytirish va sog'lom holatni saqlab turishga qaratilgan. Bu mashqlar oson, murakkab bo'lmagan harakatlardan iborat bo'lib, maxsus sport uskunalari talab qilmaydi va har kim uchun qulaydir.

Professional ta'limda amaliy gimnastikaning vazifalari

Professional ta'lim muassasalarida amaliy gimnastika quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Sog'lom turmush tarzini shakllantirish – O'quvchilarda jismoniy faollikni odatga aylantiradi.
- Ishga layoqatlilikni oshirish – Kasbga tayyorlanayotgan yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi.
- Profilaktik ta'sir ko'rsatish – Orqa og'rig'i, mushak zo'riqishi, holsizlik kabi muammolarni oldini oladi.
- Tashkiliy intizomni kuchaytirish – Guruhda bajariladigan jismoniy mashqlar o'quvchilarda tartib va javobgarlikni shakllantiradi.

Kasbiy yo'nalishlarda amaliy gimnastika ahamiyati

Texnik va ishchi kasblarda

Santexnik, elektromontyor, payvandchi kabi kasblarda jismoniy yuklama katta bo'ladi. Uzoq vaqt tik turish, og'ir jismoniy ishlarni bajarish organizmga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Amaliy gimnastika esa mushaklarni chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va ish paytida yuzaga keladigan charchoqni kamaytiradi.

Xizmat ko'rsatish sohalarida

Oshpaz, sartarosh, tikuvchi kabi kasblarda tana holatini to'g'ri ushlash, harakatlarni aniq va qulay bajarish zarur. Gimnastika esa tana muvozanatini saqlash va mushaklarni bo'shashtirishda foydali hisoblanadi.

Kompyuter texnologiyalariga asoslangan kasblarda

Kompyuter operatorlari, grafik dizaynerlar, muhandis dasturchilar ko'p vaqt o'tirgan holda ishlaydi. Amaliy gimnastika orqa va bo'yin mushaklari zo'riqlashini kamaytiradi, ko'z va asab tizimini himoya qiladi.

Pedagogik jarayonda amaliy gimnastikaning joriy etilishi

Amaliy gimnastikani darslar orasidagi tanaffusda yoki darsdan oldin joriy etish o'quvchilar faoliyatini yaxshilaydi. Quyidagi shakllarda amalga oshirilishi mumkin:

- Dars oldi gimnastikasi – organizmni darsga tayyorlash.
- Ish paytidagi mashqlar – darsda charchoqni kamaytirish.
- Tanaffusdagi mashqlar – diqqatni tiklash va faoliyatni davom ettirishga yordam beradi.

Amaliy gimnastika orqali erishiladigan natijalar

- O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi.
- Mehnat unumdorligi oshadi.
- Stress darajasi kamayadi.
- Sog'lom muhit shakllanadi.
- Tashabbuskorlik va faoliyatga layoqat oshadi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, amaliy gimnastika professional ta'limda nafaqat sog'liqni mustahkamlovchi, balki kasbiy mehnatga tayyorgarlikni oshiruvchi samarali vosita bo'la oladi. Bu jarayon o'quvchilarda ish joyidagi to'g'ri harakatlarni shakllantirish, stressga chidamlilikni oshirish va jamoada ishlash malakalarini rivojlantiradi.

XULOSA

Amaliy gimnastika professional ta'lim tizimida jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash, mehnatga tayyorgarlik darajasini oshirish va sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Uni muntazam ravishda o'quv jarayoniga tatbiq etish orqali nafaqat o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash, balki kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lishlariga ham zamin yaratiladi.

Professional ta'limda amaliy gimnastika mashg'ulotlarini tizimli yo'lga qo'yish, o'quvchilar salomatligi va kasbiy faoliyatga tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bunday mashqlar mehnat unumdorligini ko'tarish, jismoniy holatni saqlash hamda kasbiy jarohatlarning oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Har bir professional ta'lim muassasasida haftada kamida 2 marta amaliy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.

O'quv dasturlariga kasbga yo'naltirilgan harakatli mashqlarni kiritish.

Pedagoglar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy gimnastika bo'yicha maxsus treninglar o'tkazish.

O'quvchilarning jismoniy holatini baholovchi monitoring tizimini yaratish.

Adabiyotlar.

1. И.И Маргунова Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. 2013 йил Тошкент “ILM ZIYO”
2. Tursunpulatovich, M. N. (2022). ACTIVE FORMS OF REST FOR INCREASING THE WORKABILITY OF GYMNASTS. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 183–185. Retrieved <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/97>
3. Navruz, M. (2022). FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF GYMNASTS. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 186–188. Retrieved from <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/98>
4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ Мухаммадиев Н.Т. Молодой ученый. 2021. № 27 (369). С. 281-283.
5. ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ Мухаммадиев Н.Т. Мировая наука. 2021. № 7 (52). С. 59-63.
6. Xasanov Ilyos Tychievich. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 96–99. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/813>
7. Xasanov, I. T., & Sodiqova, D. B. (2022). Specific ways to develop physical activity in preschool children. Miasto Przyszłości, 24, 20-25. 8. Tychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477. Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371>
8. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2(6) <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/434>