

TEXNIKA OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA KASBIY FAOLIYATGA YO'NALTIRILGAN HARAKAT TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Fatullayev Azizjon Nasullo o'g'li

Buxoro davlat texnika universiteti

"Ijtimoiy fanlar va jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi

azizfatulloyev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18298801>

Annotatsiya. Mazkur tezis texnika oliy ta'lim muassasalarida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida harakat tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalariga bag'ishlangan. Unda kasbiy yo'naltirilgan harakat tayyorgarligi tushunchasi, uning jismoniy tayyorgarlik tizimidagi o'rni hamda ta'lim jarayonida qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalar tahlil qilingan. Shuningdek, interaktiv mashg'ulotlar, simulyatsion treninglar va raqamli monitoring tizimlari orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini kasbiy faoliyat talablari asosida rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy faoliyat, harakat tayyorgarligi, zamonaviy texnologiyalar, texnika oliy ta'lim muassasalari, jismoniy tayyorgarlik, raqamli ta'lim, simulyatsion mashg'ulotlar.

Zamonaviy jamiyatda texnika oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifalaridan biri mehnat bozorida raqobatbardosh, yuqori malakali va funksional jihatdan tayyor mutaxassislarni shakllantirishdan iboratdir. Bugungi kunda texnologik jarayonlarning murakkablashuvi, ishlab chiqarish muhitining jadallashuvi va kasbiy faoliyatdagi jismoniy hamda psixoemotsional yuklamalarning ortib borishi talabalar tayyorgarligiga kompleks yondashuvni talab etmoqda. Shu bois, talabalarining kasbiy tayyorgarligi faqat nazariy bilim va texnik ko'nikmalar bilan cheklanib qolmasdan, ularning harakat tayyorgarligi va jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishni ham o'z ichiga olishi lozim.

Harakat tayyorgarligi shaxsning turli harakatlarni samarali bajarish qobiliyati, jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlari majmuasi sifatida talqin etiladi. Kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan harakat tayyorgarligi esa aniq bir kasb yoki mehnat faoliyatiga xos bo'lgan harakatlar, ish holatlari va jismoniy yuklamalarga moslashishni ta'minlovchi tizimli jarayondir. Texnika oliy ta'lim muassasalarida ushbu tayyorgarlik muhandislik, energetika, axborot texnologiyalari, qurilish va ishlab chiqarish yo'nalishlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy faoliyatga moslashmagan jismoniy tayyorgarlik talabalarda tez charchash, diqqat susayishi, ish unumdorligining pasayishi va sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, texnika yo'nalishidagi talabalar orasida kamharakat turmush tarzi, uzoq vaqt o'tirib ishlash, noto'g'ri ergonomik holatlar va jismoniy faollikning yetishmasligi keng tarqalgan. Bu holatlar harakat tayyorgarligini kasbiy faoliyat bilan uzviy bog'lab rivojlantirish zarurligini yanada kuchaytiradi.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha umumiy jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan bo'lib, kasbiy faoliyat talabalarini to'liq hisobga olmaydi. Shu sababli, zamonaviy texnologiyalar asosida kasbiy yo'naltirilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirish yangi pedagogik yondashuv sifatida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu yondashuvda kasbga xos

harakatlar, ishlab chiqarish jarayonidagi jismoniy yuklamalar, ish holatlari va xavfsizlik omillari mashg'ulot mazmuniga integratsiya qilinadi.

Bugungi kunda raqamli va innovatsion texnologiyalar harakat tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida keng qo'llanilmoqda. Xususan, simulyatsion treninglar orqali real ishlab chiqarish sharoitlariga yaqin bo'lgan mashqlarni bajarish, virtual muhitda kasbiy harakatlarni modellashtirish va mashg'ulot jarayonini vizuallashtirish imkoniyati yaratilmoqda. Bunday texnologiyalar talabalar uchun xavfsiz, samarali va motivatsion muhitni ta'minlaydi.

Raqamli monitoring tizimlari yordamida talabalar jismoniy holati, yurak-qon tomir faoliyati, yuklama darajasi va mashg'ulot samaradorligi doimiy nazorat qilinadi. Bu esa mashg'ulotlarni individuallashtirish, ortiqcha zo'riqlashlarning oldini olish va sog'liqni muhofaza qilishga xizmat qiladi. Shuningdek, mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali talabalar mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Talabalarda jismoniy faollikni kundalik hayotga tatbiq etish, sog'liqni saqlashga ongli munosabatni rivojlantirish va kasbiy faoliyat davomida jismoniy holatni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biridir.

Pedagog va murabbiylarning kasbiy kompetensiyasi ushbu jarayonning samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga to'g'ri tatbiq etish, kasbiy yo'naltirilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish va talabalar individual xususiyatlarini hisobga olish pedagogdan yuqori metodik tayyorgarlikni talab etadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnika oliy ta'lim muassasalarida kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Talabalar kelajakdagi kasbiy faoliyati texnologik jarayonlar bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu jarayonlar yuqori jismoniy chidamlilik, harakat aniqligi va funksional barqarorlikni talab etadi. Shu bois, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kasbiy faoliyat talablari bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Innovatsion va raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalar harakat tayyorgarligi darajasini oshirish, yuklamani individual boshqarish va mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlash imkonini beradi. Simulyatsion treninglar, interaktiv mashqlar va raqamli monitoring tizimlari yordamida talabalar jismoniy holati va ish qobiliyati doimiy nazorat qilinadi. Bu esa sog'liqni mustahkamlash va charchoqqa qarshi barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan harakat tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalarini texnika oliy ta'lim muassasalarida tizimli ravishda joriy etish talabalarni sog'lom, funksional jihatdan tayyor va raqobatbardosh mutaxassislar sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv ta'lim sifatini oshirish va sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Kuznetsov V.V. Fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh vuzov. – Moskva: Akademiya, 2016.
2. Safarov H.A. Oliy ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishning pedagogik asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Abduraxmonov A.A. Raqamli texnologiyalar asosida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2022.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
5. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva, 2020.
6. Равшанов Б. Х. Обучение применению принципов здорового образа жизни в профессиональной деятельности с помощью цифровых средств //innovative achievements in science 2024. – 2025. – т. 4. – №. 40. – с. 125-128.
7. Khasanovich R. B. The importance of digital technologies in enhancing the professional competence of future physical education and sports specialists in vocational education institutions //sustainability of education, socio-economic science theory. – 2025. – Т. 3. – №. 30. – С. 119-121.
8. Равшанов Б. Х. Подготовка будущих специалистов к профессии с помощью информационно-коммуникационных технологий //Научно-исследовательский журнал "Педагогическое образование. – Т. 2.