

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Л. Н. Шахриддинова

Наваинский государственный педагогический институт (PhD)

laylo2386@navdpi.uz

АННОТАЦИЯ

Физкультурное движение, система физического воспитания призваны всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения.

Ключевые слова: Здоровье, физическое воспитание, деятельность, качественная образования; факторы, система физического воспитания, реформирование.

IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

L. N. Shakhriddinova

Navai State Pedagogical Institute (PhD)

laylo2386@navdpi.uz

ABSTRACT

The movement of physical culture and the system of physical education are designed in every possible way to promote the health of people, increase their efficiency, readiness to defend the Motherland, the formation of high moral qualities, cheerfulness, strength and endurance, and the education of a healthy and cheerful younger generation. Our young people should not only be educated in all respects, but also spiritually beautiful, physically strong and experienced.

Keywords: Health, physical education, activity, quality of education; factors, system of physical education, reformation.

ВВЕДЕНИЕ

Реформирование народного образования в стране поставила перед высшей

школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. Этой цели должно быть подчинено всё, что делается в вузе, лекции, семинары, индивидуальные занятия, любые планы, воспитательные воздействия, режим жизни, быта, отдыха.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

МЕТОДОЛОГИЯ

Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. Сочетание слабой физической подготовленности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в производственной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, и учиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Все это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодежи.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т.д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны преподавателя, тренера, инструктора и др. и врача (врачебно-педагогический контроль).

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах по подготовке общественных физкультурных кадров, на занятиях урока физического воспитания. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

В целом физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития студенток. Физическая культура и спорт представляют для эстетики широкий круг возможностей. Эстетические восприятия человека проходят как бы сквозь призму его физического благополучия и включают в себя оценку жизненной важности его собственных физических достоинств. Это позволяет удовлетворять потребности в физическом совершенстве и гармоническом развитии.

Спорт во всем мире стал неотъемлемой частью жизни, он проник в социум, как изобразительное искусство, театр, музыка. Миллионы людей приходят на соревнования (или наблюдают по телевидению), чтобы увидеть красоту движений, остроту спортивной борьбы, мастерство и силу, быстроту и легкость, своеобразие индивидуального стиля, грациозность и выразительность, совершенное владение

телом, испытывая эстетические чувства, удовлетворяя потребность в эмоциональном сопереживании.

С эмоциональной точки зрения спорт создает такую же почву для сопереживания, для движения человеческой души, как и лучшие образцы искусства. В конце концов, по большому счету именно эмоции, которые испытывает человек, следящий за накалом спортивной борьбы, имеют решающее значение в формировании такого качества спорта как притягательность. И хотя сами по себе спортивные игры сопряжены с определенной степенью эмоционального накала, для полноты восприятия соревновательной картины используются дополнительные методы повышения их зрелищности.

Создание на базе вузов танцевальный коллектив принесет интерес к физическим занятиям. Тренировочный процесс включает 3-х разовые занятия в неделю, продолжительностью по 1,5-2 ч. Во время тренировок оттачивается танцевальное мастерство. А во время выступления уже на новом витке приобретается навыки общения с публикой с помощью ми-мики, жестов и непременно улыбки, как эталона женской привлекательности. Выступление девушек, несомненно, вносит определенный вклад в создание праздничной и доброжелательной атмосферы спортивного действия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По нашим наблюдениям, занятия и выступления в группе поддержки, благодаря внешней эффектности и высокой степени эмоциональности способны увлечь девушек, стремящихся улучшить свои физические кондиции, ярко проявить себя перед зрительской аудиторией. Выполнение танцевальных упражнений также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует повышению аэробных резервов организма студенток. В процессе регулярных занятий улучшается качественная сторона выполняемых элементов, появляется уверенность в себе, стремление к самовыражению, творческой реализации в танце. Танец, по сути, это мир воображения, искусства, творческой свободы, несущий удовольствие и исполнителю, и зрителю.

REFERENCES

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич - М: Гардарики, 2010 – 368 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / – М: Лептос,

1994.– 368 с.

3. Видякин, М.В. Начинаящему учителю физкультуры / М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004. – 154 с.
4. Бобомуродов, Н.Ш. (2020). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан - спортга, 2020 (8), 50-52.
5. Бобомуродов, Н.Ш. (2018) Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon. // Eastern European Scientific Journal. – Germany, 2018. № 4 Ausgab. 16-19 p.p.
6. Бобомуродов, Н.Ш. (2011) Контроль и анализ действий в борьбе турон. // “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Тошкент, 2011, 4-сон. 25-27-бетлар.
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2019) Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов–туронистов. // “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” илмий-методикалык журнал. Нукус, 2019, 3-сон. 133-141-бетлар. [13.00.00 №20]
8. Бобомуродов, Н.Ш. (2011) Турон яккакурашида техник-тактик ҳаракатларни аниқлаш. // “Педагогик таълим” илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 2-сон, 88-92-бетлар. [13.00.00 №6]
9. Бобомуродов, Н.Ш. (2011) Юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш методикаси. // “Педагогик таълим” Илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 3-сон. 101-107-бетлар. [13.00.00 №6]
10. Бобомуродов, Н.Ш. (2019) Морфо-функциональные подходы к проблеме повышения спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в дзюдо и в борьбе турон. // «Физическое развитие студентов в современном мире». Материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11-12 апреля 2019 г., С.36-43.
11. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спортга, (3), 57-62.
12. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
13. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.