

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Шамиль Хамидович Кожбахтеев

Елена Борисовна Васильева

Вохид Валижонович Махмудов

Старшие преподаватели кафедры физического воспитания Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезмий

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни в условиях самостоятельной подготовки и всестороннего воспитания студенческой молодежи. Раскрыты особенности занятий физического воспитания, влияющие на формирование всесторонних качеств и характеристик личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, всестороннее воспитание, здоровой образ жизни, студенческая молодежь.

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, студенчество считается социально активной группой общества. И от ее моральных и профессионально-деловых качеств в немалой степени будет зависеть уровень социально-экономического развития Узбекистана [7].

Здоровье населения в основном определяется образом жизни (на 50%) – по материалам Всемирной организации здравоохранения. Именно поэтому приобщение молодежи к здоровому образу жизни следует считать глобальной проблемой социальной государственной политики Республики Узбекистан. Реализацию части этой проблемы могут взять на себя кафедры физического воспитания ВУЗов [2].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РУз. На период до 2030 года» отмечается, что приоритетными направлениями развития науки в области физической культуры и спорта должны быть разработка теоретико-методологических основ формирования физической культуры личности и здорового образа жизни

апробация и внедрение инновационных технологий, педагогических систем [1].

Условия современной жизни требуют более развитых физических и социальных возможностей человека. Комплексное совершенствование физических способностей студента при помощи организованной двигательной активности (занятий физическими упражнениями) обеспечивает сосредоточение всех внутренних ресурсов человека на выполнение желаемых задач, повышает уровень работоспособности, укрепляет здоровье. Мышечная масса составляет от 47 до 50% массы тела взрослого человека. Вследствие антропогенеза от функций мышечной активности стала зависеть структура, функции и в целом жизнеспособность систем организма, в связи, с чем он имеет мгновенную реакцию на снижение двигательной активности, и на слишком тяжелые, непосильные для организма физические нагрузки [5].

Одной из основных целей работы образовательного учреждения является формирование здорового образа жизни студента с устойчивой внутренней мотивацией на последующую научную, техническую, социально-культурную деятельность, способного создавать и созидать [3].

Две основные формы организации занятий по дисциплине «Физическая воспитание» студентов: группа регламентированных государственными программами форм, которые реализуются за счет средств бюджета государства или учащихся, и самостоятельные (самодетельные) формы организации физической активности студентов. Основными требованиями при самостоятельной подготовке по дисциплине «Физическая культура и спорт» является обязательное знание механизмов получения тренировочного эффекта и соблюдение правил проведения занятий. Важны как теоретические знания, так и владение навыками самоконтроля и самоподготовки. Кроме того, значимую роль играет самостоятельный подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря [7].

Кроме формирования активного и здорового образа жизни немаловажной целью самостоятельной работы студенческой молодежи по физическому воспитанию становится развитие и совершенствование основных физических качеств организма, которые помогают самоутверждению личности в обществе, дают уверенность в своих силах, обеспечивают стремление к эстетическому идеалу телесности человека. В функции самостоятельной работы студентов входит: более полное усвоение изучаемого теоретического и практического курса дисциплины «Физическая культура и спорт»; формирование навыков использования методов самооценки работоспособности, функционального состояния,

физического развития; способность применять в обыденной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные упражнения [4]. Самостоятельная работа студентов предполагает: 1) поиск и изучение теоретических знаний по физической культуре; 2) составление комплексов упражнений, направленных на развитие различных физических качеств организма; 3) подготовку к практическим занятиям в качестве задания от преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях по физическому воспитанию); 4) подготовку к сдаче контрольных нормативов; 5) создание индивидуальной программы упражнений необходимых для успешной учебной и будущей профессиональной деятельности. Еще одной отличительной чертой самостоятельной физической подготовки является зачастую отсутствие четкой и обоснованной мотивации при выборе форм самостоятельных занятий. Как правило выбор происходит случайным образом («за компанию» с приятелями, удобное расписание или симпатизирует преподаватель), гораздо реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Главные мотивации самостоятельной физической подготовки: - улучшение состояния здоровья, корректировка недостатков физического развития; - повышение основных функциональных способностей организма; - овладение требуемыми в будущей профессиональной деятельности умениями и навыками; - активный отдых; 52 - достижение отличительных спортивных результатов [6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, приобщение студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом - одно из самых главных этапов в формировании и поддержании здорового образа жизни. Вместе с масштабным совершенствованием регламентированных государственными программами форм занятий физическим воспитанием, значимую роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и обучение студенческой молодёжи имеют прочную взаимосвязь. Степень крепости здоровья студента, определяет продуктивность его освоения основных образовательных программ. В случаях плохого состояния здоровья главная цель обучения теряет смысл и ценность. Задаваясь целью успешной адаптации студенческой молодежи к условиям обучения, сохранения и укрепления здоровья за время обучения, необходимо формировать здоровый образ жизни и осуществлять

стабильную двигательную активность, что обеспечивается за счет систематических занятий физическими упражнениями. Для того, чтобы достичь главной цели обучения в высшем образовательном учреждении, и в перспективе пользоваться спросом на рынке труда, будущему специалисту требуется быть не только профессионально компетентным, но и умело владеть своим телом на духовном, физическом, психофизическом и психическом уровне. Ответственная и сознательная самостоятельная подготовка по физическому воспитанию, подкрепленная стабильной мотивацией, достаточными теоретическими знаниями и практическими умениями в организации собственной физкультурной деятельности помогает достичь профессионально значимых и личностно ориентированных целей жизнедеятельности студенческой молодёжи.

REFERENCES

1. Постановление Кабинета Министров Республике Узбекистан. Об утверждении концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы №118 13.02.2019 г. lex.uz.
1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: АльфаМ, 2003. 51 с.
2. Кожбахтеев Ш.Х. Физическая культура как основополагающий компонент здорового образа жизни современного человека. "Academic Research in Educational Sciences (ARES)" журнал. - Ташкент: №2, 2021, - С. 74-79.
3. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н.Скуратович, М.Л.Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 68с. 53.
4. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л.Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 72с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2001.
6. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: УрГУПС, 2016. 80 с.
7. Эрдонов О. Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов: учебное пособие / О.Л.Эрдонов. - Ташкент: Фан ва технология, 2012. - 96 с.