



“Involta” Ilmiy Jurnalı

Vebsayt: <https://involta.uz/>

ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИХ

Сафоев Хасан Аминович

доцент кафедры Физического воспитания Бухарского Инженерно-
Технологического Института

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением темы «Физической культуры студентов». Автор в живой, доступной форме помогает систематизировать и углубить свои знания по данному вопросу. Кроме этого, в статье речь идёт не только о физическом совершенствовании и оздоровлении, но и о воспитании социальной, трудовой и творческой активности молодежи. А также автор приводит примеры разных методов по обучению физической культуре студентов.

Ключевые слова: Физическое развитие, физическая культура, физическое здоровье, воспитания, спорт.

Annotation: The article deals with issues related to the study of the topic "Physical culture of students". The author in a lively, accessible form helps to systematize and deepen his knowledge on this issue. In addition, the article deals

not only with physical improvement and health improvement, but also with the education of social, labor and creative activity of young people. And also the author gives examples of different methods for teaching students physical culture.

Keywords: Physical development, physical culture, physical health, education, sport

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу-целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость. Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура-это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах «развития физических качеств. Постоянно растущий объем

информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производ-ственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспи-тания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен.

Пример этого - деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах. В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем.

Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах

хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени - необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций. Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи.

Данные исследований позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей - общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его "язык" доступен и понятен каждому, человеку, его польза для здоровья несомненна.

Список литературы:

1. Baxtiyorovna E. G. Factors that Increase Lesson Effectiveness in Primary Education //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 231-235.
2. Ergasheva G. Личностное отношение-условие учебной и профессиональной деятельности учителя //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 5. – №. 5.
3. Ergasheva G. B. ZAMONAVIY JAMIYATDA FAN VA TA'LIMNING RIVOJLANISHIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TECHNOLOGIYALARNING O'RNI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 969-974.
4. Ergasheva G. B., Tohirova S. MUSTAQILLIK NE'MATIGA SHUKRONA QILISH VA UNING MUSTANKAMLIGINI SHAQLASH //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1196-1200.
5. Ergasheva G. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
6. Ergasheva G. МАКТАВГАЧА ТА'ЛИМ ТИЗИМИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАСHTIRISH CHORA TADBIRLARI TO'G'RISIDA //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
7. Ergasheva G. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ МАТЕМАТИКОЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
8. Эргашева Г. Б., Раджабова И. Х. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ МАТЕМАТИКОЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
9. Эргашева Г. Б., Хожиева М. У. Одаренность детей дошкольного возраста //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 1-5. – С. 31.

10. Эргашева Г. Б., Рахматова Г. Б. К. Некоторые вопросы обеспечения взаимосвязи методов и средств обучения в учебном процессе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46).
11. Эргашева Г. Б., Ахмедова Н. М. Беседа как метод формирования диалогической речи для детей дошкольного возраста //Вестник магистратуры. – 2019. – №. 11-2 (98). – С. 76-77.
12. Эргашева Г. Б. Использование интегрированных технологий в высшем образовании //Вестник магистратуры. – 2019. – №. 4-3 (91). – С. 74-75.
13. Kasimovna K. G. Pedagogical Research Methods of Training in Higher Educational Establishments: A Comparative Analysis //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 250-255.
14. Qosimovna H. G. The concept of the development of the giftedness of Preschool Children of Creative Self-Realization //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – Т. 10.
15. Хасанова Г. Олий таълим муассасалари педагогларининг Креатив қобилиятларини ривожлантиришининг мазмуни //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1.
16. HASANOVA G. Maktabgacha ta'limda kompetensiyaviy yondashuvlar: istiqbollar, muamolar va yechimlar //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
17. Хасанова Г. К. Classification of Educational Activities and Assessment Classifications: Improvement of Pedagogical Problems //International Journal of Advanced Science and Technology. – 2020. – Т. 29. – №. 11s. – С. 1958-1961.
18. Хасанова Г. К., Махмудова Х. У. К. Критерии, аспекты и уровни применения педагогических технологий //Academy. – 2020. – №. 5 (56). – С. 29-31.
19. Хасанова Г. К. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТАНОВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО

ВОЗРАСТА В УЗБЕКИСТАНЕ //ББК 71.0 И74 Редакционная коллегия
Ответственный редактор. – 2019. – С. 50.

20. Хасанова Г. К. Педагогические особенности формирования творческой активности учащихся в начальном образовании //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 86-87.