

International scientific journal

MODERN SCIENCE AND RESEARCH

2023

ISSN: 2181-3906

Modernscience.uz

- Exact Sciences
- Natural Sciences
- Medical Sciences
- Technical Science
- Pedagogical Sciences
- Social and Humanitarian Sciences

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Арислонов Илхом Тоштемирович

ilhom_4444@mail.ru

Каршинский инженерно-экономический институт Карши, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10252756>

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.

TECHNOLOGY FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The physical education movement and the physical education system are designed to contribute in every possible way to strengthening people's health, increasing their performance, readiness to defend the Motherland, the formation of high moral qualities, good spirits, strength and endurance, and raising a healthy and cheerful young generation.

Key words: Health, physical education, activity, quality education; factors, physical education system, reform.

Актуальность: 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.

Цель исследования: 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.

Методы и организация исследований: 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 сознательным 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 исследований: 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.

Целью вводного периода: 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.

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития студентов. 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.

Создание на базе вузов танцевальный коллектив принесет интерес к физическим занятиям. Тренировочный процесс включит 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 приобретает 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.

Целью заключительного периода: 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. 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. Арислонов И. Т. Роль Физической Культуры Студентов В Учебно-Тренировочном Процессе Вузе //International Journal of Formal Education. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 274-280.
2. Арислонов И. Т. Повышения физической подготовки мини-футболистов высокого класса //Central Asian Academic Journal of Scientific Research. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 100-103.
3. Арислонов И. Т. Значение физической культуры студентов в образовательном процессе вуза //Central Asian Academic Journal of Scientific Research. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 87-90.
4. Арислонов И. Т. Методы развития физической подготовки и скоростной мощности на соревнованиях по гандболу //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 4 (49). – С. 243-247.
5. Арислонов И. Т. Взаимодействие физической природы и спорта в развитии физических и духовных качеств человека //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 4 (49). – С. 238-242.
6. Арислонов И. Т. Мини футбол билан шуғулланувчи спортчиларни жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 12. – С. 302-306.
7. Арислонов И. Т. Мини футболда чидамлиликни намоён этишнинг ўзига хос хусусиятлари //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 681-686.
8. Бобомуродов Н. Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 874-879.
9. Бобомуродов Н. Ш. Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon //Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 4. – С. 16-19.
10. Бобомуродов Н. Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //Педагогик таълим" Илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.

11. Бобомуродов Н. Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон //Фан-спортга" илмий-назарий журнали. Тошкент. – 2011.
12. Бобомуродов Н. Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов //МуРаллим х, ем узликсиз билимлендириу" илмий-методикалык журнал. Нукус.-2019. – 2019.
13. Арисланов И. Т. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние проблемы и перспективы ее решения //Fan-Sportga. – 2020. – №. 2. – С. 17-20.
14. Эрдонов О. Л., Махмудов В. В., Арисланов И. Т. Соревнования по мини-футболу как эффективное средство физического воспитания студентов технического вуза //Молодой ученый. – 2015. – №. 3. – С. 886.
15. Курбонов И. К. Факторы, влияющие на подготовку к гандбольной тренировке: развитие скорости и подвижности спортсменов на соревнованиях //Вестник науки. – 2021. – Т. 1. – №. 6-1 (39). – С. 305-310.
16. Қурбонов И. К. Юқори малакали гандболчиларнинг рақабатдошлик фаолиятида самарали ҳаракатларни қўллаш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 533-538.