

## Роль Физической Культуры Студентов В Учебно-Тренировочном Процессе Вузе

*Арислонов Илхом Тоштемурович*

*Каршинский инженерно-экономический институт Карши, Узбекистан*

### 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.

**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 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.

**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.

## ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Бобомуродов Н. Ш. Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon //Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 4. – С. 16-19.
3. Бобомуродов Н. Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //Педагогик таълим" Илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.
4. Бобомуродов Н. Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон //Фан-спорта" илмий-назарий журналы. Тошкент. – 2011.
5. Бобомуродов Н. Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов //Муаллим х, ем узликсиз билимлендириу" илмий-методикалык журнал. Нукус.-2019. – 2019.

6. Арислонов И. Т. Мини футболда чидамлилики намоён этишнинг ўзига хос хусусиятлари //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 681-686.
7. 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.
8. Арислонов И. Т. Методы развития физической подготовки и скоростной мощности на соревнованиях по гандболу //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 4 (49). – С. 243-247.
9. 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.
10. Сафронов А. А., Арисланов И. Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов //Молодой ученый. – 2013. – №. 7. – С. 455-458.
11. 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.
12. Курбонов И. К. Юқори малакали гандболчиларнинг рақабатдошлик фаолиятида самарали ҳаракатларни қўллаш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 533-538.
13. Курбонов И. К. Педагогико-психологические аспекты профессиональной подготовки будущих спортивных тренеров //Вестник науки. – 2022. – Т. 3. – №. 3 (48). – С. 52-56.
14. ҒОҒУРОВ Ш. Х. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
15. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Bahodir Xoshimovich G'Ofurov NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nogironlar-aravachasidan-foydalanadigan-umurtqa-pog-onasi-s-hikastlangan-yoshlarning-adaptiv-jismoniy-tarbiyasi> (дата обращения: 09.01.2023).
16. Gofurov, S. X., Berdiyeva, C. A., Berdiyev, S. D., & Atabayev, A. N. (2022). A STRATIFIED APPROACH IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF GIRLS WITH DISABILITIES. ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 179-189.

17. Hoshimovich, G. S., Hoshimovich, G. B., & Ibragim o'g'li, K. S. (2022). Differentiated Approach to Improving the Physical Qualities of Students With Disabilities. Eurasian Research Bulletin, 15, 213-223.
18. Sherali Hoshimovich G'Ofurov QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 09.01.2023).
19. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 15.11.2022)
20. Sherali Hoshimovich G'Ofurov MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 04.05.2023).
21. Sherali Hoshimovich G'Ofurov QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 04.05.2023).
22. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 04.05.2023).
23. Gofurov S. X. et al. A STRATIFIED APPROACH IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF GIRLS WITH DISABILITIES //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 12. – C. 179-189.
24. Hoshimovich G. S., Duszhanov B. M., Abdumavlanovich T. U. IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF FLIGHT AND ATHLETS IN THE INITIAL TRAINING GROUP

OF YOUTH //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW  
ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – Т. 11. – №. 12. – С. 163-176.

25. Hoshimovich G. S. et al. Differentiated Approach to Improving the Physical Qualities of Students With Disabilities //Eurasian Research Bulletin. – 2022. – Т. 15. – С. 213-223.
26. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров ЎЗБЕКИСТОНДА 5X5 ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ОММАЛАШТИРИШ ОРҚАЛИ КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИДА НУҚСОНИ БОР ШАХСЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-or-ali-k-ris-h-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish> (дата обращения: 04.05.2023).
27. Gofurov S. SPECIALIZES IN ORGANIZING ATHLETIC EXERCISE GROUPS APPLICATION OF EXERCISES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 659-662.
28. Khoshimovich G. S. Rowing With the Help of Special Equipment and Methods of Balance Development in Canoeing //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 26-30.
29. Gofurov S. H., Tashpolatova K. G., Ollaberganov S. E. University Students Methods of Preparation for Sport of Powerlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 31-35.
30. Teacher, Gafurov Sherali Khoshimovich. "ROWING WITH THE HELP OF SPECIAL EQUIPMENT AND METHODS OF BALANCE DEVELOPMENT IN CANOEING." International journal of advanced research in education, technology and management 2.1 (2023).
31. Makhammadjonovich, Giyasov Temur, Gofurov Sherali Hoshimovich, and Palvanov Avazkhan Abdullaevich. "PHYSICAL FITNESS OF LONG JUMPER 14-15 YEAR OLD ATHLETES ENGAGED IN TRAINING GROUP INCREASING EFFICIENCY." International journal of advanced research in education, technology and management 1.1 (2022).
32. Шерзод Абдурахмонович Абдиев, Рухиддин Фахриддинович Одилов, Шерали Хошимович Гофуров, Н. Ш. Бобомуродов ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Scientific progress. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/imkoniyati-cheklangan-engil-atletikachi-ulo-tiruvchilarning-ma-sh-ulot-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 04.05.2023).

33. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Sherzod Abdurahmonovich Abdiyev, Bahodir Xoshimovich G'Ofurov, Azizbek Xoshimjon O'G'Li Uzoqov IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR HAYOTIDA ADAPTIVIY JISMONIY TARBIYANING O'RNI // Scientific progress. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/imkoniyati-cheklangan-bolalar-hayotida-adaptiviy-jismoniy-tarbiyaning-o-rni> (дата обращения: 04.05.2023).
34. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Baxodir Xoshimovich G'Ofurov NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nogironlar-aravachasidan-foydalanadigan-umurtqa-pog-onasi-shikastlangan-yoshlarning-adaptiv-jismoniy-tarbiyasi> (дата обращения: 04.05.2023).