

ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Хужомов Бобомурод Хайтмуродович

профессора и.о. кафедры физического воспитания и спорта,
ТГПУ имени Низами

АННОТАЦИЯ

В современном мире актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно многим исследованиям, студенты часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована.

Ключевые слова. *Физическое воспитание, физическая культура, физические упражнения, студент.*

ABSTRACT

In the modern world, a pressing problem in physical education is the low level of physical health and physical fitness of students. According to many studies, students often express negative attitudes towards physical education. This indicates that physical culture as a part of the general personal culture of students has not been formed.

Keywords. *Physical education, physical culture, physical exercises, student.*

ВВЕДЕНИЕ

В онтогенезе человека важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, а также и формированию духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

По определению, физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическое воспитание является важным средством, сочетающим в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство человека. Оно способствует повышению социальной и трудовой активности людей,

экономической эффективности производства. Занятия физическими упражнениями удовлетворяют социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение – это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания и используются в двух направлениях: как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Таким образом, физические упражнения, в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещённость, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Что касается методов физического воспитания, в процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности (метод регламентированных упражнений, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации).

Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях,

направленная на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду.

В настоящее время число студентов в вузах, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65-68% от общего числа занимающихся и относится к подготовительному учебному отделению для занятий физическим воспитанием. Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния молодежи.

По мнению ученых, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния нации является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни в быт общества.

Одной из актуальных проблем физического воспитания является необходимость формирования мотивационной сферы на активное использование средств физической культуры в условиях производства, учебы, повседневного быта и отдыха.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В Республике Узбекистан создана стойкая система физического воспитания, охватывающая практически все слои населения, все социальные группы, все возрастные категории. Физическое воспитание студентов – многолетний процесс. В высшем учебном заведении совершенствуются ранее приобретенные умения и навыки физического развития юношей и девушек. Содержание и формы воспитательного процесса в различные периоды обучения меняются и зависят от динамики условий жизнедеятельности, возрастных изменений каждого отдельного студента.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой составной частью этой системы и одним из условий подготовки высококвалифицированных специалистов. Кроме того, физическое воспитание направлено на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, достижению студентами физического совершенства и оздоровлению организма. В данной ситуации для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление

неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовки молодых специалистов.

Процесс обучения студентов по всем разделам программы по физическому воспитанию предусматривает разностороннюю физическую подготовленность, оптимальный уровень комплексного развития двигательных способностей. Успешное решение этих задач может быть осуществлено только при тщательном учете типологических особенностей занимающихся, исходного уровня физической подготовленности (выносливости, силы, быстроты, гибкости), технической подготовленности, их взаимосвязей.

В настоящее время на помощь преподавателю пришла компьютерная техника, взяв на себя учет и анализ данных об уровне подготовленности студентов, определение индивидуальных факторов, направленных на их физическое совершенствование. Но, какого бы уровня не достигли современные технологии, ведущей фигурой учебно-воспитательного процесса всегда будет оставаться педагог. И от того, насколько творчески он сможет использовать информационные данные, будет зависеть качество осуществления физического воспитания студенческой молодежи.

Таким образом, на занятиях по физическому воспитанию, главной целью является укрепление здоровья и повышение работоспособности для производительной работы в различных областях человеческой деятельности. А это возможно только при сознательном отношении студентов к необходимости занятий физическими упражнениями.

Взаимосвязанная деятельность педагогов и студентов в процессе физического воспитания, т.е. преподавание и учение, составляет две стороны единого процесса: с одной стороны, овладение студентами системой знаний, умений, навыков; повышение своей физической подготовленности, сохранение здоровья, с другой – управляющие действия педагога. Такая деятельность регламентируется целями и временем обучения, а также характеризуется различными формами и методами организации занятий, опираясь на определенную учебно-материальную базу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод, для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе, необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебных занятий, умение преподавателя объяснить и убедить студента в том, что двигательная активность является лучшим средством профилактики различных заболеваний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (REFERENCES)

1. Аврамова, Н.В. Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов 2015. – №1(34). – С. 7-13
2. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособ. / Р.И. Купчинов. – Мн.: Тетра Системс, 2006. – 352с.
3. Михаленя, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
4. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. *Молодой ученый*, (10), 379-380.
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
6. Рустамов, Л. Х. (2012). Концепция систематизации непрерывной педагогической практики. In *Педагогика: традиции и инновации* (pp. 183-185).
7. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
8. Rustamov, L. (2022). IMPLEMENTATION OF A PERSON-ORIENTED APPROACH IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS. *Science and Innovation*, 1(8), 1259-1262.
9. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAHSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259-1262.
10. RUSTAMOV, L. PEDAGOGIK AMALIYOTNI AMALGA OSHIRISH JARAYONI MAZMUNI. O ‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2022,[1/11] ISSN 2181-7324.
11. Rustamov, L. X. (2012). Uzluksiz pedagogic amaliyotni tizmlashtirish. *Metodik qollanma Toshkent*.
12. Рустамов, Л. Х. (2023). ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. *PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI*, 3(1), 48-50.
13. Рустамов, Л. Х. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ АСПЕКТ. *PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI*, 3(1), 34-38.