



УДК: 796.06 49.03.01

**Ойдин ФАЙЗИЕВА,**  
*Старший преподаватель Национальный университет Узбекистана*

*На основании отзыва доцента УзДЖТСУ А. Шопулатова*

#### UNIVERSITETLAR HAMDA BARCHA O'QUV MUASSASALARINING JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA UCHRAYDIGAN AYRIM XATO VA KAMCHILIKLARNING YECHIMI

Annotatsiya

Ushbu maqola jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi o'rni shuningdek universitetlarda jismoniy tarbiya va sportning fan sifatida o'tilishidagi asosiy muammolari haqida yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** Sport, jismoniy tarbiya, ommoviy sport, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, munosabat, masaj.

#### UNIVERSITIES AND ALL EDUCATION THE SOLUTION OF SOME ERRORS AND DEFECTS IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF THE INSTITUTIONS

Annotation

This course is about the role of physical education and sports in society. Also, the main problems of passing physical education and sports as a science in universities will be covered.

**Key words:** Sports physical education mass sports, healthy lifestyle promotion, attitude, massage.

#### РЕШЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ОШИБОК И НЕДОСТАТКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ ВУЗОВ И ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация

Данная статья о роли физической культуры и спорта в обществе, а также об основных проблемах преподавания физической культуры в вузах.

**Ключевые слова:** Спорт, физическая культура, массовый спорт, пропаганда ЗОЖ, отношение, массаж.

Физическая культура и спорт в современном обществе играют, несомненно, важную роль и выполняют множество функций. Это сфера деятельности, направленная в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья, а также на развитие психофизических способностей человека посредством двигательной активности, возведенной в систему. Кроме того, это часть культуры, включающая систему знаний, умений, ценностей, которые создает и эксплуатирует общество для физического и интеллектуального развития человека. В процессе занятий спортом человек совершенствует физическую форму, двигательная активность способствует ведению здорового образа жизни, физическое воспитание помогает адаптироваться в социуме.

Но столь важный процесс, как преподавание физической культуры в вузе имеет и ряд проблем. В настоящее время, несмотря на популярность здорового образа жизни, и регулярных занятий спортом, занятия по физической культуре в вузе самостоятельно не могут сформировать здорового образа жизни студента. Молодые люди находятся в таком возрасте, когда резервы их организма находятся в пиковой форме, они чувствуют себя здоровыми и необходимость занятия спортом для них не очевидна. Ярче всего это можно проследить на таком методе оздоровления и восстановления, как массаж.

Студенты практически не пользуются этим методом, несмотря на то, что массаж является неотъемлемой частью комплекса физической культуры, а восстановительный массаж

– неотъемлемой частью спортивной тренировки. Разные поколения и определяют массаж по-разному. Так для взрослого поколения

– массаж – это процедура оздоровительная или лечебная, а у более молодого поколения

– это больше приятное времяпрепровождение, нередко это понятие воспринимается как действие эротического характера. Эта разница в понимании говорит о том, что у молодого поколения изменилось восприятие жизни в целом.

На данный момент физическая культура проигрывает в информационной войне гедонистическому стилю жизни. И современные молодые люди часто с большим энтузиазмом идут к врачу, нежели в спортивный зал. Это объяснимо: с экранов телевизоров и со страниц печатных и электронных изданий постоянно идет реклама новых лекарственных средств и медицинских процедур, направленных на улучшение тела и состояния здоровья. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов вузов 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.

Физическая культура призвана способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышению жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Физическое воспитание студентов направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию

включенности студентов в организованную физкультурно-спортивную деятельность.

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности.

Данный вид деятельности привлекает особое внимание в связи с выраженным желанием юношей укрепить мускулатуру, иметь красивую фигуру, повысить в целом жизненный тонус организма. Развитие силы и формирование атлетического телосложения являются ведущим мотивом занятий для студентов. Кроме того, занятия по силовой подготовке не только способствуют развитию силы и повышению работоспособности.

Сила - основное физическое качество человека. Все другие двигательные способности проявляются только совместно с силой. Сила - первопричина и механическая характеристика любого движения. Она проявляется в любых двигательных действиях, из которых складывается трудовая, бытовая, военная, спортивная и всякая другая человеческая деятельность. Мышечная сила в значительной степени определяет здоровье человека, его работоспособность. Недостаточная силовая подготовка - острейшая проблема физической подготовленности студентов. В существующей системе физического воспитания силовая подготовка и упражнения с отягощениями не имеют оптимального применения, достаточного материального и научно-методического обеспечения.

Многолетние наблюдения и анализ государственных программных документов по физическому воспитанию студентов показывают, что в учебных программах вузов нет обязательного зачетного теста в виде упражнения с отягощением. Отсутствие в физкультурных занятиях упражнений с отягощениями не позволяет развивать силу мышц спины. Слабая спина - проблема современного человека, источник немощи и тяжелых болезней, одна из главных причин плохой осанки, искривлений и травм позвоночника, ограниченной свободы не только физкультурных, но и бытовых и трудовых движений. Данные многочисленных медицинских и педагогических обследований студентов свидетельствуют о низком уровне их силового развития. Недостаток силы не дает возможности освоить учебную программу по физкультуре и выполнить все зачетные нормативы. Возможность повысить силу до необходимого уровня дает силовая тренировка, регулярно осуществляемая на академических и самостоятельных занятиях.

Силовая тренировка - это метод общеразвивающей тренировки здоровой физической формы, при которой используются отягощения. Упражнения с отягощениями (гири, гантели, штанги, многофункциональные тренажеры и др.) дают возможность развить силу, получить оздоровительный эффект при минимальной затрате времени и средств. Они просты и доступны каждому. Очень важно заниматься силовыми упражнениями в студенческом возрасте, так как максимальную отдачу дают силовые тренировки на исходе полового созревания в 16-20 лет. Силовые упражнения формируют в это время не только мускулатуру, но и скелет. Шире становятся грудная клетка и плечи, толще кости, прочнее суставы и связки. Усиленный обмен веществ и утолщение межпозвоночных дисков дают существенную прибавку в ростовых показателях. Сила и здоровье расширяют возможности студентов для производительного умственного труда и успешного обучения в вузе. Силовая подготовка в вузе обеспечивает высокий уровень силовой

подготовленности студентов, необходимый для полноценного выполнения ими трудовых приемов и действий в соответствии с требованиями предстоящей трудовой деятельности, а также всесторонне развитие организма.

Любая спортивная тренировка существенно изменяет функции и структуру организма. При силовой тренировке приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры, увеличении силы.

Во многих вузах России имеется многолетняя практика организации и проведения академических занятий силовой направленности, работы спортивных секций. Многие студенты самостоятельно, по собственной инициативе занимаются силовой подготовкой дома, в общежитиях с мотивацией улучшения телосложения, осанки, развития силы, укрепления здоровья.

В результате этого упражнения на развитие силы, освоенные в вузе, становятся таким видом физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, который сопровождает человека на протяжении всей его жизни, повышая работоспособность и продляя творческое долголетие.

Силовая подготовка как средство физического воспитания доступен широкому кругу занимающихся. Она способствует формированию такого уровня двигательных навыков, психофизических способностей и качеств студента, который определен требованиями Государственного образовательного стандарта профессионального высшего образования по дисциплине "Физическая культура".

В настоящее время малоподвижный образ жизни (гиподинамия), вредные привычки в среде студенческой молодежи являются распространенными, тем самым создаются условия для различных заболеваний в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, которые приводят к преждевременной старости и даже к летальным исходам. В этой связи проблема разработки теоретико-методических основ специальной силовой подготовки студентов вузов, специализирующихся в атлетических видах спорта, представляется весьма актуальной.

Индустриализация и механизация производственных процессов в современном мире вытесняет тяжелый ручной труд. Однако физическое развитие не должно терять свое приоритетное положение, поскольку профессиональная работоспособность в полной мере зависит от уровня силовой подготовленности трудящихся.

Взаимосвязь физического развития человека с умственным, нравственным и эстетическим отмечал в своем произведении «Собрания педагогических сочинений» П.Ф. Лесгафт, в котором указывал на необходимость развития педагогического процесса, направленного на совершенствование физического развития учащейся молодежи с целью укрепления здоровья, развития силы и выносливости, а также формирования атлетического телосложения. В этом аспекте одной из главных задач ВУЗов является содействие физическому образованию студенческой молодежи, так как оно тесно связано с умственным.

В их сложных условиях преподавателям в области физической культуры и спорта нужно искать все новые возможности для популяризации занятий физической культурой в вузе, для того, чтобы положительно воздействовать на оздоровление духовно-нравственного климата, а также стимулировать физическую активность.

Для изучения мотивации для участия в занятиях физической культурой мы провели анкетирование студентов. В исследовании приняло участие Узбекского национального университета, факультета Таэквондо и спортивная деятельность, кафедры Физического воспитания и спорта учебных групп имени К. Бехзода.

Исследование показало, что отношение к занятиям физической культурой в вузе различается у студентов различного социального статуса. Так, 25% опрошенных, имея финансовый достаток, предпочитают посещать платные фитнес клубы. Это мотивируется тем, что в фитнес клубах имеется в наличии современный спортивный инвентарь, инструктор профессионал, который уделяет им повышенное внимание, кроме того – это влияет на их статус среди сверстников. 30% студентов в ущерб своему здоровью выбирают оплачиваемую работу. 50% студентов рассматривают занятия физической воспитании и спортом, как отличную возможность повышать свою физическую подготовленность, приобретая навыки к ведению здорового образа жизни, при условии занятий в комфортных условиях, с хорошим профессиональным спортивным инвентарем; 5% студентов предпочитают занятия в группах ЛФК по причине состояния здоровья.

Изначально слово спорт имело значение — игры, забавы, развлечения. Мы рассматриваем спорт как неотъемлемую, но самостоятельную часть физической культуры. Спорт — это больше подготовка и осуществление соревновательной деятельности, он требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Модель, при которой практически все системы организма проявляются в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека, — это спорт высоких достижений. Его цель — максимальные спортивные результаты. Спорт высоких достижений нередко связан с губительными для здоровья последствиями: перегрузки, травмы. Поэтому кафедра физической культуры не имеет ключевой целью подготовку спортсменов высокого класса. Здесь подразумеваются спортивные соревнования, но они не связаны с мировыми рекордными показателями. Несмотря на это работа кафедры имеет важнейшее значение: преподаватели прививают любовь к физической культуре и привычку к физической активности. Ведь массовый спорт позволяет миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать долголетие. Некоторые

путают занятия спортом с движением болельщиков, что никакого отношения к здоровому образу жизни и физической культуре не имеет. Исходя из вышеизложенного, правомерно сделать следующие выводы: отношение к занятиям физической культурой в вузе зависит не только от профессионализма педагогов, но и от материально — технической базы, современного инвентаря. В дальнейшем подготовительные упражнения по мере их овладения должны будут уступить место непосредственному совершенствованию техники. Но и на этой стадии занятий специальные подготовительные упражнения могут играть не менее важную роль, чем при первоначальном обучении. Разница будет в том, что если при первоначальном обучении усвоение навыка облегчается уменьшением веса и длины метаемых снарядов, введением дополнительной опоры и т. п., то в период совершенствования техники и тренировки специальные подготовительные упражнения усложняются с тем, чтобы поставить занимающегося в более трудные положения, чем на соревнованиях. С этой целью метаемые снаряды подбираются тяжелее по весу и больше по размерам, а также искусственно создаются более трудные условия для толчка.

Для лучшего развития нужных качеств при выполнении упражнений необходимо увеличивать нагрузку так, чтобы ощутимо чувствовалось мышечное утомление. Дозировка нагрузки может быть различной, вплоть до выполнения этих упражнений до отказа, т. е. до наступления явных признаков усталости (резкое снижение результата, желание окончить упражнение, усталость мышц). Учитывая, что специальные подготовительные упражнения с отягощением вызывают большое напряжение в мышцах и предъявляют большие требования к костно-связочному аппарату, применять такие упражнения в группах физически слабо подготовленных занимающихся следует с осторожностью, избегая выполнения упражнений с большим количеством повторений.

Итак, подводя итоги, можно сделать вывод о том, что подготовительная часть занятий легкоатлетов - студентов рационально построена и может быть примером для начинающих спортсменов видов спорта и конечно, для студентов - будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Необходимо создавать условия для массового спорта для поддержания здоровья студенческой молодежи и активно пропагандировать здоровый образ жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильина И.А. Подготовительная часть занятия по легкой атлетике: учеб. метод. пособие / Ильина И.А. — СПб.: ЛГУ им. Пушкина А.С., 2013. — 80 с.
2. Ильина И.А. Специальные упражнения легкоатлета: учеб. метод. пособие / Ильина И.А. — СПб.: ЛГУ им. Пушкина А.С. 2013. — 92 с.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. [www.tri.by/content/files/sport\\_fiz.pdf](http://www.tri.by/content/files/sport_fiz.pdf).
4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
5. Казначеев С.В. Физическая культура: курс лекций / Казначеев С.В., Пузынин В.А., Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2008. 147 с.
6. Казначеев С.В. Опыт преподавания физической культуры в нефизкультурном вузе / Казначеев С.В., Лопатина О.В., Боголюбова Ж.Ю. // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технического университета: сб. материалов Международной научно-методической конференции, 3-7 февраля 2014 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч.
7. Спиридонова Л.Е. Повышение уровня развития скоростной выносливости с помощью специальных упражнений для легкоатлетов северных районов / Спиридонова Л.Е., Олесов Н.П. // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2017. - С. 71-75.