

Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов

Ш.Дж.Абдуллаев

olimovlaziz82@gmail.com

Бухарский государственный университет

Аннотация: В данной статье представлено исследование, благодаря которому определяются основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов средствами физической культуры. Посредством опроса выявлены основные современные тенденции в физическом воспитании молодёжи и их личных предпочтений. Они легли в основу модернизации занятий учащихся высшего учебного заведения.

Ключевые слова: физическое воспитание, уровень здоровья, физическая подготовка.

Technology for improving the level of health and physical training of students

Sh.Dj.Abdullayev

olimovlaziz82@gmail.com

Bukhara State University

Abstract: This article presents a study that identifies the main technologies for improving the level of health and physical training of students by means of physical culture. The survey revealed the main modern trends in the physical education of young people and their personal preferences. They formed the basis for the modernization of classes of students in higher education.

Keywords: physical education, level of health, physical training.

Введение. Социальный порядок общества по подготовке здоровых, компетентных и профессиональных начинающих работников, способных вести здоровый образ жизни и совершенствовать себя в профессии, сегодня определяет основное направление модернизации физического воспитания в высшей школе. Все здоровье молодёжи, увеличение заболеваемости в учебном процессе является не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой.

Традиционно формы организационно-методического решения проблем здравоохранения, отсутствующие в комплексной службе медицинского осмотра для студентов, несут в основном отдел физического воспитания. Он разрабатывает систему мониторинга физической оценки возможностей обучения для студентов и внедряет полезные образовательные технологии.

Методы и организация исследования. Анализ научной литературы и современных практик в решении вопросов здорового образа жизни студентов выявил ряд противоречий между: необходимостью усиления роли физического воспитания и формирования культуры здоровья личности; низкой эффективностью традиционных технологий в физическом воспитании, решающих проблемы здоровья. В образовательном процессе физического воспитания в последние годы наблюдается тенденция к расширению средств и методов обучения и развития физических качеств. Достаточно перечислить доступные в настоящее время программы по физическому воспитанию в различных учебных заведениях (от дошкольного до высшего образования).

Что касается совершенствования технологий в образовательном процессе, хотя они встречаются в некоторых авторских или государственных программах, но их недостаточно.

По мнению многих авторов, внедрение фитнеса и его технологий в образовательных учреждениях является временным способом реформирования и модернизации физического воспитания. Использование фитнес-программ, как показывают результаты многочисленных исследований, удовлетворяет потребности разных групп физической активности, вовлеченных в учебный процесс, и стимулирует улучшение физического развития, физической подготовки. Тем не менее, это интересная задача научного обоснования, направленная на интеграцию различных фитнес-упражнений в содержание уроков по спортивной подготовке студентов.

Результаты исследования и их обсуждения. Мы провели опросы 164 студентов 1-2 курсов о мотивах индивидуального выбора в спорте или системах физических упражнений, подтвердили нашу гипотезу о том, что наряду с мотивом укрепления здоровья для молодежи 17-20 лет не менее важным мотивом является исправить недостатки физического развития и телосложения; Третий мотив - улучшение физической формы. Анализируя предпочтения студентов в выборе спортивных и тренировочных систем, а также оценивая материально-технические условия учебного процесса по физическому воспитанию, мы разработали широкий спектр оздоровительных технологий.

Предлагаемые силовые тренировки выполняются с соблюдением следующих требований:

1. Интенсивность мышечной активации составляет 30-70%.

2. Запрещается задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. Когда мышцы сокращаются, им дают инструкции сделать медленный выдох, при неполной работе - короткое дыхание средней глубины.

3. Продолжительность упражнения - не менее 30 секунд и не более 60 секунд. Упражнения выполняются с ощущением «жжения» в мышцах.

4. Упражнения на силовое развитие, дополненные упражнениями на растяжку, для снятия боли и повышения эластичности работающих мышц

Кардио - респираторный компонент тренировки имеет ряд общих принципов:

1. постепенное увеличение интенсивности;
2. широкий диапазон нагрузки и или интенсивности;
3. логическая и прогрессивная последовательность введения элементов;
4. воздействие на разные группы мышц;
5. контроль интенсивности на основе частоты сердечных сокращений.

Выводы и рекомендации.

Таким образом, основными задачами данных занятий являются:

1. Коррекция физического развития и физической подготовленности студентов 17-20 лет.

2. Формирование устойчивой мотивации к систематическому физическому воспитанию.

3. Достижение личных целей, связанных с выполнением общих задач физического воспитания (коррекция фигуры, укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий и т. д.).

Использованная литература

1. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов // Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. Ярославль, 2020. С. 26-32.

2. Абдуллаев Ш. Дж. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. «Проблемы науки» Научно-методический журнал. № 2 (61), 2021г.- С. 32-35.

3. Абдуллаев Ш. Дж. Физическое образования в школах Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства “Проблемы науки” 2021.№15 (118).Часть-3 стр. 48-51

4. Абдуллаев Ш. Дж. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания. Научно-методический журнал “Проблемы науки” Издательства РФ, г. Иванова, 2020 год.- стр.66-68

5. Курбанов Дж.И., Абдуллаев Ш.Дж. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта // Научный журнал. № 6 (40). 2019. С. 88-90.

6. Эшов Эркин Сатторович CHARACTERISTICS OF THE USE OF PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION SYSTEM Российский импакт-фактор научно-методический журнал. 2020 год 84-86 ст.

7. Эшов Эркин Сатторович PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN Педагогик маҳорат журнали 6.2020 год, 216-218 ст.

8. Эшов Эркин Сатторович INCREASING STUDENT ACTIVITY IN THE LESSON PROCESS Халқаро тезис. Варшава 2021 йил. 208-211бетлар.

9. Eshov Erkin Sattorovich Social Psychological Properties Of The Inspection Of The Mechanism Of Psychological Protection International Journal of Scientific and Technology Research 9 (2), 3805-3808 2020

10. Эшов Эркин Сатторович Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports Педагогик маҳорат журнали 5-сон 2020йил, 228-230 бетлар.

11. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. volume 2, issue 2 February 2022 1003-1009

12. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. science and education scientific journal volume 3, issue 3 march 2022 442-447

13. Jo'Rayeva, Z. A., & Maxmudova, Z. M. (2022). Sudga oid psixologik ekspertizani tashkil qilish va uni o'tkazishning o'ziga xosligi. Science and Education, 3(4), 1916-1922.

14. Olimov L.Ya, Avezov O.R., Baratov Sh. R. Psixologiya nazariyasi va tarixi (o'quv qo'llanma) <https://library.sammi.uz/Library/> 1 (1), Ўзбекистон

15. Olimov L.Ya, Baratov Sh. R. Аvezov O.P. Psixologiya nazariyasi va tarixi. Darslik. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. Toshkent. 2019. -B. 494.

16. Olimov L.Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B. 280.

17. Olimov L.Ya. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. Darslik. Buxoro, "Durdona". 2019. – 460.

18. Olimov, L. (2020). ЛЯ психологической защита: ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2(2).

19. Olimov, L. (2021). maqola СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАРДА ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ МЕХАНИЗМЛАРИ ВА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР НАМОЁН БЎЛИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ: СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАРДА ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ МЕХАНИЗМЛАРИ ВА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР НАМОЁН БЎЛИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 7(7)..

20. Qizi, S. M. Z., & Sattorovich, E. Z. (2022). PRIORITIES OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(3), 900-904.

21. UFF Elov Ziyoddullo Sattorovich. SUICIDE – AS A GLOBAL PROBLEM FACING HUMANITY. WEB OF SCIENTIST: INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL 1 (Volume 3 ...

22. Yarashovich, O. L. (2020). O'smirlarning ba'zi dinamik xususiyatlari kontekstida kurashish xatti-harakatlarini o'rganish xususiyatlari. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 1(1).

23. ZM Maxmudova, AZJKYK Olimov, L Ya. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. "Durdona" nashriyoti. Vuxoro. 2021

24. қизи Расулова, М. Б., & Олимов, Л. Я. (2022). ЎСМИР ШАХСИ РИВОЖЛАНИШИДА АҲЛОҚИЙ НОРМАЛАР МУАММОСИНИНГ ҲОЗИРГИ ЗАМОН ПСИХОЛОГИЯСИДА ТАДҚИҚ ЭТИЛИШИ. ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАҲЛИЛИ ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ, 2(3), 204-207.

25. Махмудова З.М., Олимов, Л. Я. (2021). ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОР ВА СТРАТЕГИЯЛАР НАМОЁН БЎЛИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 1(1).

26. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. –С. 125-127.

27. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.

28. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.

29. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. XXI аср психологияси 1 (1), Ўзбекистон

30. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. *Psixologiya ilmiy jurnali*. 2021 yil, 3 son 98-106 b.

31. Олимов Л.Я., Эшов Э.С. Авезов О.Р. Девиант хулқ-атвор психологияси. "Durdon" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B. 420.

32. Элов, З. С. (2014). Теоретические основы суицидального поведения. *Psixologiya*, 4, 16.

33. Элов, З. С. (2015). Суицидал уринишларни содир этишга сабаб бўлувчи асосий омиллар (Ички ишлар органлари ходимлари мисолида). *Psixologiya*, 2, 18.

34. Mahmudova, Z. M., & Olimov, L. Y. (2021). Social psychological characteristics of psychological defenses manifested in adolescents in extreme situations. *Вестник интегративной психологии журнал для психологов*, (22), 233-237.

35. Mahmudova, Z. M., & Olimov, L. Y. Osmirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021.

36. Олимов, Л. Я., & Махмудова, З. М. (2021). Психодиагностикани автоматлаштириш ва фанни ўқитишда инновацион педагогик ва ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланишнинг ўзига хослиги. Масофавий таълимни ташкил этишнинг педагогик-психологик жиҳатлари мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материали. Тошкент, 489-493.