

Повышение эффективности физического воспитания студентов на основе праздников и мероприятий

Махмуд Мухамедович Тураев
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: В статье обосновывается значение физической культуры как обязательного раздела в гуманитарном компоненте образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Предлагаются мероприятия, позволяющие повысить эффективность организации образовательного процесса высшего учебного заведения по дисциплине «Физическая культура». Спортивный праздник - это большой физкультурный праздник спортивных организаций, состоящий из спортивных соревнований, а также массовых развлечений, карнавальных шествий и тому подобному. Обычно приурочен к какой-либо дате или событию.

Ключевые слова: компонент образования, физическая культура, эффективность организации, образовательный процесс, мероприятия, спорт, спортивная подготовка, эффективность, здоровье

Increasing the effectiveness of physical education of students based on holidays and events

Makhmud Mukhamedovich Turaev
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: The article substantiates the importance of physical education as a mandatory section in the humanitarian component of education, the significance of which is manifested through the harmonization of spiritual and physical strength. Measures are proposed to improve the effectiveness of the organization of the educational process of a higher educational institution in the discipline "Physical Education". A sports festival is a large physical culture festival of sports organizations, consisting of sports competitions, as well as mass entertainment, carnival processions, and the like. Usually timed to coincide with a certain date or event.

Keywords: educational component, physical education, effectiveness of the organization, educational process, events

Спортивный праздник - это большой физкультурный праздник спортивных организаций, состоящий из спортивных соревнований, а также массовых

развлечений, карнавальных шествий и тому подобному. Обычно приурочен к какой-либо дате или событию. Традиционно Международный день спорта во благо мира и развития отмечается 6 апреля. Учрежден праздник Генеральной Ассамблеей 23 августа 2013 года. Еще в самом начале своего пути спорт считался нечто большим, чем просто увлечение и развлечение. Для многих занятия спортом - это целая жизнь. Этот праздник получил широкое распространение проходя под популярным лозунгом: «В здоровом теле - здоровый дух!». Спорт начал стремительно развиваться. Спортсмены стали одними из наиболее популярных людей в стране.

В ознаменование этой годовщины, в мае 2024 года Генеральная Ассамблея приняла резолюцию, провозглашающую 25 мая Всемирным днем футбола. День физкультурника был призван способствовать массовой пропаганде физической культуры и спорта в Узбекистане. Он стал днем традиционного всенародного смотра достижений узбекского физкультурного движения и мастерства узбекских спортсменов.

Мульти спортивное мероприятие - это организованное спортивное мероприятие, которое часто проводится в течение нескольких дней и включает соревнования по многим различным видам спорта между организованными командами спортсменов из национальных государств.

Спортивные мероприятия это - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов. Спортивное мероприятие означает спортивную деятельность, требующую мастерства или физической силы, обычно носит соревновательный характер и регулируется набором правил, установленных признанным на национальном уровне санкционирующим органом. Спортивные соревнования способствуют сплочению коллектива, создают дружелюбную атмосферу, раскрывают потенциал и лидерские качества работников.

Виды спортивных корпоративных праздников:

- Турниры по футболу, баскетболу, волейболу, хоккею, пейнтболу и пр.
- Показательные выступления по заранее спланированному сценарию;
- Дни здоровья и походы, рафтинг, сплав;
- Участие в экстремальных видах спорта;
- Военно-спортивные игры;
- Спортивный тимбилдинг или командные игры.

Модернизация и повышение эффективности современной системы физического воспитания в условиях реформирования высшего образования является актуальной задачей. Подтверждением этому служит отсутствие у

большинства студентов устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом. Анализ реального образовательного процесса в высших учебных заведениях даёт основание говорить о том, что в настоящее время уровень теоретических знаний студентов недостаточен для организации ими самостоятельных занятий по физической культуре.

Освоение дисциплины «Физическая культура» имеет огромное значение для физического развития современной молодежи. Но зачастую осуществляется она без должного лекционного (теоретического) курса и проведения методико-практических занятий, что ведет к преобладанию в методике преподавания дисциплины кондиционной подготовки студентов в ущерб теоретической и методической.

Студенческий возраст является важным периодом в жизни молодого человека, так как совпадает с первым периодом зрелости, который характеризуется усилением сознательных мотивов поведения, сложностью становления личностных черт, выработкой устойчивых свойств личности. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в вузе является предметом внимания специалистов и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учётом мотивационной сферы занимающихся.

В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физическими упражнениями. Следует отметить, что отношение студенток к различным танцевальным направлениям характеризуется положительной мотивацией, заметно растёт интерес к занятиям, удовлетворённость ими.

Таким образом, при работе со студентками актуальными являются исследования, ориентированные на изучение привлекательных, новых, нетрадиционных для вуза, но достаточно популярных, доступных и эффективных видов двигательной активности, применяемых в практике физического воспитания.

В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Эти выступления способствуют повышению качества учебной работы, интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка, в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед студентками, требуют высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств.

Однако исследований по использованию подготовки физкультурно-показательных выступлений для студенток не физкультурных вузов нами не обнаружено.

Анализ литературы по проблеме исследования свидетельствует, что имеется противоречие между необходимостью новых подходов в решении проблем физического воспитания студенток с учётом мотивационной сферы и недостаточностью сведений о ценности вовлечения студенток в занятия подготовкой физкультурно-показательных выступлений для повышения интереса к двигательной активности, улучшения физической и функциональной подготовленности.

Указанное противоречие определило проблему исследования: поиск путей и средств эффективной подготовки физкультурно-показательных выступлений в физическом воспитании студенток, способствующих развитию интереса к занятиям, повышению уровня физической и функциональной подготовленности.

Объект исследования - процесс физического воспитания студенток неспециальных вузов.

Предмет исследования - структура и содержание подготовки физкультурно-показательных выступлений в системе физического воспитания студенток.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и опытно-экспериментальной проверке эффективности физкультурно-показательных выступлений в системе физического воспитания студенток.

Гипотеза исследования: использование подготовки физкультурно-показательных выступлений в системе физического воспитания студенток станет эффективным средством повышения мотивации к занятиям, улучшения физической и функциональной подготовленности, эстетики и культуры движений, если:

- эта подготовка будет осуществляться как целостный процесс на основе разработанной модели и технологии ее реализации в системе физического воспитания студенток;

- средствами подготовки физкультурно-показательных выступлений станут различные виды гимнастики танцевальной направленности - чирлидинг и фитнес-аэробика (классическая аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика), направленные на участие в физкультурно-показательных выступлениях, и индивидуально подобранные силовые упражнения - шейпинг, способствующий коррекции фигуры, что в целом позволит увеличить двигательную активность, физическую и функциональную подготовленность, эстетику и культуру движений.

При анализе и обобщении данных научно-методической литературы и в результате собственного исследования выявлено, что одним из перспективных направлений физического воспитания студентов является построение учебного процесса в спортивно-видовой форме. Для создания образовательной среды в области физической культуры необходимо осуществлять физическое воспитание в вузе с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностных ориентаций, интересов и потребностей. Установлено, что различные виды гимнастики танцевальной направленности являются наиболее востребованным средством физического воспитания студенток.

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.
2. Тураев, М. М. Образование и воспитание в сфере физической культуры-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 8(8).
3. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
4. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.
5. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
6. Тураев, М. М., Баймурадов, Р. С., & Файзиев, Я. З. (2020). Интерактивные методы физического воспитания в вузах. *Педагогическое образование и наука*, (3), 132-135.
7. Хамраев, И. Т., Курбанов, Д. И., & Тураев, М. М. (2021). Принципы современной педагогической подготовки. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 899-907.
8. Тураев, М. М. (2021). Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, (2 (61)), 35-37.
9. Тураев, М. М. (2021). Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования*, (5-3 (118)), 99-102.
10. MM Turaev, BJ Boltayeva, SJ Razokova. The importace of phisical education and phisical culture at schools. *Вестник науки и образования* 1 (2-2 (122)), 34-37

11. Тураев, М. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1(1), 220.
12. Тураев, М. М. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. Проблемы науки, 35-37.
13. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. (2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. In Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики (pp. 134-142).
14. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
15. Баймурадов, Р. С., Файзиев, Я. З., & Тураев, М. М. (2019). Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, (6), 144-148.
16. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. Science and Education, 5(2), 335-340.
17. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
18. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. Science and Education, 5(1), 332-337.
19. М Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
21. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
22. ММ Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
23. ММ Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. ММ Тураев. Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education 5 (3), 445-451

25. ММ Тураев. Обобщённые функции теории спорта по спортивной гимнастике и смешанная задача в произвольной выполнении задач. *Science and Education* 5 (10), 165-170

26. ММ Тураев. Методика и приёмы обучения к достижению цели в процессе тренировки лёгкой атлетики. *Science and Education* 5 (7), 133-139

27. ММ Тураев. Технология обучения учеников общеобразовательной школы и спортивная подготовка по спортивной гимнастике. *Science and Education* 5 (7), 126-132

28. ММ Тураев. Акт и понятий теории, форма и строение материи спортивной гимнастики *Science and Education* 5 (9), 263-268

29. ММ Тураев. Теоретические базы знаний спортивного комплекса по направлению легкой атлетики. *Science and Education* 5 (4), 291-297

30. ММ Тураев. Методы преподавания четырехборье для женщин в спортивной гимнастике и её основная задача для воспитания молодёжи. *Science and Education* 5 (6), 307-313