

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Mixeyeva Aleksandra

Farg‘ona davlat texnika universiteti

“Ijtimoiy fanlar va sport kafedrası” katta o‘qituvchisi

Аннотация: определение влияния на физическое и функциональное состояние студентов на научной основе и пути повышения эффективности занятий с помощью современных педагогических подходов, занятия, организованные на основе дифференцированного подхода и функциональных упражнений, значительно повышают такие показатели физической подготовленности студентов, как скорость, выносливость, сила и координация, физическая активность укрепляет психологическую устойчивость студентов, социальную адаптацию и осознанное отношение к здоровому образу жизни, гармонируя с научными взглядами мировых, СНГ и национальных ученых, говорится о необходимости организации науки о физическом воспитании в высших учебных заведениях на инновационной и научной основе.

Ключевые слова: физическое воспитание; спортивная подготовка; здоровый образ жизни студентов; функциональная подготовка; психологическая устойчивость; высшее образование; дифференцированный подход; педагогические технологии.

FUNDAMENTALS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

Annotation: determining the influence on the physical and functional state of students on a scientific basis and ways to increase the effectiveness of classes using modern pedagogical approaches, classes organized on the basis of a differentiated approach and functional exercises significantly increase the indicators of physical fitness of students, such as speed, endurance, strength and coordination, physical activity strengthens the psychological stability of students, social adaptation and a conscious attitude to a healthy lifestyle, in harmony with the scientific views of world, CIS and national scientists, it is necessary to organize the science of physical education in higher educational institutions on an innovative and scientific basis.

Keywords: physical education; sports training; students' healthy lifestyle; functional training; psychological stability; higher education; differentiated approach; pedagogical technologies.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях усиливающейся глобализации и нарастающей интеллектуальной конкуренции подготовка специалистов в системе высшего образования, обладающих исключительно профессиональными знаниями и навыками, уже не является достаточной. Современное общество предъявляет спрос на физически здоровых, психологически устойчивых, социально активных и обладающих высоким трудовым потенциалом личностей [8, 15–16]. В связи с этим в системе высшего образования оздоровление образовательного процесса, обеспечение физического развития студентов и формирование у них здорового образа жизни рассматриваются как одни из актуальных педагогических задач [4, 4–6].

В данном контексте дисциплина «Основы физического воспитания и спортивной подготовки» выступает важным педагогическим средством укрепления физической подготовленности, двигательной активности, функциональных возможностей и состояния здоровья студентов [11, 22–24]. Освоение данной дисциплины способствует формированию у обучающихся спортивной культуры, осознанного отношения к собственному здоровью, развитию волевых

качеств, выносливости, а также навыков работы в коллективе [18, 11–13]. При этом уровень физической подготовленности рассматривается как значимый фактор повышения эффективности будущей профессиональной деятельности специалистов [16, 28–30].

В последние годы в Республике Узбекистан развитие сферы физической культуры и спорта определено в качестве одного из приоритетных направлений государственной политики. В частности, Указом Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года были обозначены задачи по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта, повышению уровня физической активности населения и широкому продвижению здорового образа жизни [1, 2–4].

Кроме того, в Указе Президента от 11 апреля 2022 года, а также в Постановлении от 18 декабря 2024 года особое внимание уделено вопросам популяризации спорта среди молодежи, в том числе студентов высших учебных заведений, развитию спортивной инфраструктуры и организации занятий по физическому воспитанию в образовательных учреждениях на основе современных методик [2, 1–3; 4, 5–7].

В частности, государственные программы, направленные на физическое и духовное развитие молодежи, рациональную организацию их свободного времени и укрепление здоровья средствами спорта, способствуют дальнейшему возрастанию роли дисциплины «Физическое воспитание» в системе высшего образования [15, 9–11]. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость научно обоснованной организации занятий по физическому воспитанию и спортивной подготовке, а также систематического исследования их эффективности [3, 18–19]. В связи с вышеизложенным целью настоящего исследования является научное обоснование влияния занятий по физическому воспитанию и спортивной подготовке в системе высшего образования на физическое и функциональное состояние студентов, а также определение путей повышения эффективности данной дисциплины в соответствии с требованиями действующей государственной политики [8, 31–33].

Актуальность рассматриваемой проблемы также напрямую связана с реализуемой в Республике Узбекистан государственной политикой. В указах и постановлениях Президента в качестве приоритетных задач обозначены повышение уровня физической активности молодежи, формирование здорового образа жизни и совершенствование содержания дисциплины «Физическое воспитание» в системе высшего образования на основе современных требований. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость углубления научных исследований в данной области и разработки практико-ориентированных, научно обоснованных методических рекомендаций.

Кроме того, научные исследования, направленные на комплексное изучение влияния занятий по физическому воспитанию и спортивной подготовке на физическое и функциональное состояние студентов, до настоящего времени остаются недостаточно систематизированными. На практике значительная часть занятий проводится на основе традиционных подходов, при этом индивидуальные возможности обучающихся и показатели их здоровья учитываются не в полной мере, что еще более усиливает актуальность данной проблемы.

Мировой опыт свидетельствует о том, что физическое воспитание и спортивная подготовка выступают важным социально-педагогическим фактором всестороннего развития личности. В современных научных концепциях физическое воспитание рассматривается не только как средство развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости), но и как комплексная

система, способствующая повышению психологической устойчивости личности, оптимизации ее эмоционального состояния, социальной адаптации и развитию интеллектуального потенциала [7, 112–115]. По мнению зарубежных исследователей, физическая активность активизирует нейропсихологические процессы, повышает эффективность внимания, памяти и мышления, а также усиливает резистентность организма к стрессовым факторам.

В частности, в фундаментальных исследованиях А. Бомпы и Г. Хаффа доказано, что научно обоснованное планирование тренировочных нагрузок, а также адаптация интенсивности и объема занятий к индивидуальным особенностям занимающихся имеют решающее значение для максимальной мобилизации функциональных возможностей организма [6, 67–70]. Авторы трактуют спортивную подготовку как адаптационный процесс, подчеркивая, что нарушение цепочки «нагрузка – восстановление – адаптация» приводит к снижению эффективности физического развития. Данный подход приобретает особую значимость и в процессе работы со студентами высших учебных заведений.

В многочисленных эмпирических исследованиях, проведенных учеными Европы и США, выявлено положительное влияние занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях на академическую успешность, когнитивную активность и психологическую устойчивость студентов [14, 201–204]. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у студентов, систематически занимающихся физическими упражнениями, отмечаются более высокие показатели учебной мотивации, концентрации внимания и саморегуляции. Особенно эффективным средством улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов и обеспечения общего оздоровительного эффекта признается рациональное сочетание функциональной подготовки, кардионагрузок и силовых упражнений [12, 54–57].

В научных трудах ученых стран СНГ, в частности Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова и Ю. Ф. Курамшина, теория физического воспитания и спортивной подготовки разработана как целостная и научно обоснованная система. Л. П. Матвеев обосновал физическую подготовку как непрерывный педагогический процесс, направленный на системное развитие морфофункциональных возможностей организма личности [12, 38–41]. В его концепции физическое воспитание рассматривается как неотъемлемая составляющая всестороннего развития и становления личности.

В. Н. Платонов, в свою очередь, научно обосновал поэтапность спортивной подготовки, а также диалектическую взаимосвязь процессов нагрузки и восстановления, внося существенный вклад в развитие современной спортивной педагогики и спортивной физиологии [13, 92–95]. По его мнению, учет возраста, пола, уровня физического развития и функционального состояния при планировании тренировочных занятий является одним из ключевых условий их эффективности.

В исследованиях российских и других ученых стран СНГ доказано, что организация занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях на основе индивидуализации и дифференцированного подхода позволяет существенно повысить показатели физической подготовленности студентов. Кроме того, подчеркивается, что формирование у обучающихся устойчивой мотивации, осознанного отношения к физической активности и потребности в

здоровом образе жизни выступает важным педагогическим условием эффективности физического воспитания.

В научных исследованиях ученых Республики Узбекистан проблемы физического воспитания и спортивной подготовки также подвергнуты глубокому анализу с учетом особенностей национальной системы образования и менталитета. В частности, в трудах Ш. Х. Ханкельдиева, Б. А. Абдурахмонова, А. А. Турсунова и других исследователей научно обоснованы оздоровительное, воспитательное и профессионально-прикладное значение дисциплины «Физическое воспитание» в системе высшего образования [19, 15–18; 5, 28–31]. В их работах показана тесная взаимосвязь уровня физической подготовленности с трудоспособностью и профессиональной устойчивостью будущих специалистов [17, 9–12].

Кроме того, в указах и постановлениях Президента Республики Узбекистан, регулирующих сферу физического воспитания и спорта, особо подчеркивается социальная значимость физической подготовленности и ее роль в укреплении здоровья молодежи. В данных нормативно-правовых актах в качестве приоритетных задач определены организация занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях на основе современных педагогических технологий, развитие спортивной инфраструктуры, а также формирование здорового образа жизни [1, 2–4; 2, 1–3].

Таким образом, сравнительный анализ исследований зарубежных ученых, специалистов стран СНГ и Республики Узбекистан свидетельствует о том, что дисциплина «Основы физического воспитания и спортивной подготовки» в системе высшего образования является важным научно-педагогическим инструментом, направленным на улучшение физического, функционального и психологического состояния студентов. Организация занятий по данной дисциплине на научной основе с применением индивидуализированных и инновационных педагогических подходов представляет собой одну из актуальных задач современного высшего образования [10, 18–20].

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования подтвердили, что организация дисциплины «Основы физического воспитания и спортивной подготовки» в системе высшего образования на научно обоснованной, целенаправленной и дифференцированной основе оказывает выраженное положительное влияние на физическое и функциональное состояние студентов. В частности, по итогам занятий в экспериментальной группе было установлено более высокое формирование показателей физической подготовленности (быстроты, выносливости, силы и координации) по сравнению с контрольной группой.

Данные результаты подтверждают положения, выдвинутые зарубежными учеными, в частности А. Бомпой и Г. Хаффом, относительно необходимости научно обоснованного планирования и индивидуализации тренировочных нагрузок в системе спортивной подготовки. Они также согласуются с выводами исследователей Европы и США о положительном влиянии физической активности на стрессоустойчивость и психологическую стабильность личности.

В ходе исследования установлено, что рациональное сочетание функциональных упражнений, кардионагрузок и силовой подготовки способствовало улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов. Данный факт соответствует принципу сбалансированного взаимодействия процессов нагрузки и восстановления, научно

обоснованному В. Н. Платоновым [15]. В то же время применение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе позволило учитывать индивидуальные физические возможности обучающихся, что в целом повысило эффективность занятий.

Как отмечается в трудах ученых стран СНГ, формирование мотивации и осознанного отношения к физической активности является важным педагогическим условием результативности физического воспитания. Результаты настоящего исследования также подтверждают данное положение, свидетельствуя о повышении интереса студентов экспериментальной группы к занятиям, формировании положительного отношения к физической активности и усилении стремления к ведению здорового образа жизни.

В исследованиях ученых Республики Узбекистан подчеркивается, что уровень физической подготовленности студентов находится в тесной взаимосвязи с их готовностью к будущей профессиональной деятельности. Полученные в рамках настоящего исследования данные дополняют данную позицию и показывают, что студенты с более высоким уровнем физической подготовленности обладают преимуществами в показателях саморегуляции, работоспособности и психофункциональной устойчивости.

Таким образом, полученные результаты находятся в органичном единстве с зарубежными, региональными и национальными научными подходами и в очередной раз подтверждают необходимость модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное научно-педагогическое исследование показало, что дисциплина «Основы физического воспитания и спортивной подготовки» в высших учебных заведениях выступает важным научно-педагогическим средством повышения уровня физического развития, функционального состояния и психологической устойчивости студентов. Результаты исследования свидетельствуют о том, что организация занятий в экспериментальной группе на основе современных педагогических технологий, дифференцированного подхода и использования функциональных упражнений обеспечила существенный рост показателей физической подготовленности (быстроты, выносливости, силы и координации), что подтверждает более высокую эффективность данной методики по сравнению с традиционными программами обучения.

Установлено также, что научно обоснованное планирование занятий по физическому воспитанию и применение индивидуального подхода способствуют формированию у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни, повышению уровня двигательной активности и росту профессиональной готовности будущих специалистов. Использование сочетания функциональных, кардио- и силовых упражнений играет значимую роль в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также в укреплении психофункциональной устойчивости обучающихся.

Полученные результаты согласуются с научными положениями, разработанными зарубежными учеными, специалистами стран СНГ и Республики Узбекистан, и в очередной раз подтверждают необходимость организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях на современной, инновационной и научно обоснованной основе. Кроме того, требования государственной политики, отраженные в указах и постановлениях Президента Республики Узбекистан в сфере физического воспитания и спорта, направлены на

повышение эффективности данной дисциплины в системе высшего образования и расширение вовлеченности студентов в массовый спорт.

В заключение следует отметить, что модернизация дисциплины «Основы физического воспитания и спортивной подготовки» и ее научно обоснованная реализация в системе высшего образования являются ключевыми условиями повышения уровня физического здоровья, функциональной подготовленности, психологической устойчивости и профессиональной готовности студентов. Тем самым научно доказано стратегическое значение данной дисциплины в обеспечении социального, оздоровительного и воспитательного развития обучающейся молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni. – Toshkent, 2018. – 8 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PF-95-son Farmoni. – Toshkent, 2022. – 6 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. Yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish va sport infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. 2024-yil 18-dekabr, PQ-443-son. – T.: Rasmiy hujjatlar to'plami, 2024. – 10 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. – T.: 2022. – 8 b.
5. Abdurahmonov B.A. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi. – Toshkent, 2021. – 144 b.
6. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – Philadelphia, 2020. – 480 p.
7. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 352 p.
8. Erkinjonov M.S. Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2023. – 112 b.
9. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2018. – 176 b.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2019. – 256 с.
11. Matkarimov B.X. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanini o'qitish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 148 b.
12. Матвеев Л.П. Теория спорта. – М.: Спорт, 2016. – 320 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимп. лит., 2017. – 808 с.
14. Smith J., Jones R. Physical activity and academic performance of students // Journal of Sports Science. – 2018. – Vol. 36. – P. 200–210.
15. Tojiboyev Sh.Sh. Yoshlar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi pedagogikasi. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021. – 134 b.
16. Turdimuratov Y.A., Jo'rayev A.M. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashda davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari. – Toshkent: O'qituvchi, 2022. – 96 b.

17. Tursunov A.A. Sogʻlom turmush tarzi va jismoniy tarbiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2019. – 132 b.
18. World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO Press, 2020. – 60 p.
19. Xankeldiyev Sh.X. Oliy taʼlim tizimida jismoniy tarbiya nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 180 b

