

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК НЕОТДЕЛИМАЯ ЧАСТЬ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ

Кокандский государственный педагогический институт

Доцент кафедры методики физической культуры

Гофуров Абдувохид Махмудович

Кокандский Государственный Педагогический Институт

Преподаватели кафедры спортивных и подвижных игр

Кувватов Умид Турсунович

Шокиров Шухрат Гайратович

***Аннотация.** В статье рассказывается о необходимости занятий физической культурой и спортом, недостаточность двигательной активности учащейся молодежи отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии, уровне физической подготовленности студентов. Хотелось бы обратить внимание на изучение и обоснование разности понятий таких как, как физическая культура и спорт, изучение которых необходимо включать в блок теоретических учебных занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, спорт, учащаяся молодежь.*

***Annotation.** The article describes the need for physical education and sports, the lack of motor activity of students has a negative effect on the state of health, physical development, and the level of physical fitness of students. I would like to draw attention to the study and justification of the difference in concepts such as physical culture and sports, the study of which should be included in the block of theoretical training sessions on the elective discipline "Physical Culture and sports".*

***Keywords:** physical education, physical education, sports, young people studying.*

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые тесно взаимосвязаны, и представляют собой целостный процесс

физкультурного образования студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях, и их проведение планируются в учебных планах по всем направлениям подготовки в стандартами высшего образования.

Недостаточность двигательной активности учащейся молодежи отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии, уровне физической подготовленности студентов. Классическое построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе не решает в полной мере проблем эффективной подготовки учащейся молодежи к выбранной трудовой деятельности. На современном этапе развития вузовского образования наиболее популярным направлением является спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию студентов.

Следует отметить, что проведение занятий по физической культуре является неотъемлемой частью для студентов, осваивающих различные профессии, основой которых является умственный труд и которым в повседневной жизни не приходится сталкиваться с физическими нагрузками. Занятия физической культурой и спортом благоприятно и гармонично влияют на организм человека, на его психическое и физическое развитие, расширение двигательных возможностей, повышение защитно-приспособительных реакций и увеличение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов.

Спортизированный подход в физическом воспитании позволяет эффективно организовать учебные занятия студентов, что существенно корректирует содержание и направленность всего педагогического процесса в современном Вузе. За период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего выпускника, у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянного самосовершенствования, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа и стиля жизни.

Возможность заниматься физической культурой с учетом спортивных увлечений является сильным мотивационным фактором, поэтому во многих учебных заведениях стараются как можно чаще использовать спортизированный подход в учебном процессе для улучшения качества учебных занятий.

Многие известные специалисты считают, что задача приобщения учащейся молодежи к двигательной активности во многом может быть решена посредством его интеграции в систему физического воспитания Вузов спортивно-ориентированного подхода. Спортизация позволяет вовлекать в самоанализ двигательных действий, планирование предстоящей деятельности. Спортивно - ориентированное физическое воспитание выделяется среди приоритетных инновационных проектов модернизации системы физического воспитания в ВУЗах, что определяется необходимостью повышения двигательной деятельности студентов, обеспечения должного уровня их физической культуры, физического развития и подготовленности, улучшения показателей здоровья.

«Физическая культура и спорт», предусматривает решение определенных задач:

- включение студента в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;

- разностороннее развитие организма, сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня общительности, физической подготовленности, развитие профессионально- важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия, которые являются обязательными (теоретические и практические), предусмотренные учебными планами по всем направлениям

подготовки и включаются в учебное расписание в течение всего периода обучения. Теоретические занятия должны включать в себя более развернутую информацию о необходимости физической культуры в жизни человека, а также теоретические знания о различиях понятий «физическая культура» и «спорт».

Внеучебные занятия: физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минута бодрости» и подобных); занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физическим интересам; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В этой связи, хотелось бы еще раз обратить внимание на изучение и обоснование разности понятий таких как, как физическая культура и спорт, изучение которых необходимо включать в блок теоретических учебных занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт». Следует различать данные понятия, как минимум для того, чтобы знать, что они подразумевают под собой совершенно разного рода деятельность и выполняют абсолютно разные задачи, подразумевая под собой определенный результат, направленный на ту или иную цель.

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, необходимого в настоящем и будущем, как для себя, так и для передачи подрастающему поколению, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной деятельности.

Спорт — является составной частью физической культуры. Он подразумевает под собой соревновательную деятельность и подготовку к ней. В нём ярко выражено стремление к победе, достижение высоких результатов, мобилизация всех необходимых, физических, психических и нравственных качеств человека.

Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод, что в настоящее время, для мотивации студентов к занятиям физической культурой на разных

курсах, при этом учитывая - направления подготовки. Необходим индивидуальный подход к студентам, опираясь на их различные интересы, на уровень их физической подготовленности, что сыграло бы немаловажную роль для вовлечения студентов в занятия физической культурой.

Следует отметить также, что использование современных подходов, инновационных методов, интересных и нестандартных форм проведения занятий, помогут побудить у студентов более высокий интерес от занятия к занятию. Ощущение улучшенного самочувствия, оздоровительного эффекта, бодрости организма, хорошего настроения, которое будет получено благодаря занятиям физической культурой и спортом, оказывало бы положительное влияние на физическое и психологическое состояние учащейся молодежи.

Список литературы

- 1.Базилевич М.В. Моделирование спортивного-ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис. канд. пед. наук / М.В. Базилевич. – Сургут, 2009.
2. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.*
3. Якубжонова, Ф. И., & кизи Аскарлова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In *international scientific conference" innovative trends in science, practice and education"* (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
4. Abdullaev, R. (2023). Necessary formation of complex competence safety of tourist services during the development of a structural-functional model. *Science and innovation, 2(A2), 261-264.*
5. Abdullaev, R. (2023). Bases of scientific and technological support of the process of formation of special tourist knowledge, abilities and skills. *Science and innovation, 2(B3), 122-123.*
6. Abdullayev, R. (2022). The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes. *Procedia of Social Sciences and Humanities, 4, 57-59.*
7. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. *Инновационные подходы в современной науке (pp. 64-69).*
8. Abduvaliyevich, A. R. (2023). Turizm va uning xavfsizligi sohasida umumiy madaniy, umumiy kasbiy va kasbiy kompetentsiyalarni shakllantirishda o'qitish

yondashuvlarining tavsifi. Innovative developments and research in education, 2(14), 343-348.

9. Абдуллаев, Р. А. (2022). Таълим Тизимида Инновацион Технологиялардан Фойдаланишнинг Ахамияти. *Miasto Przyszłości*, 29, 338-340.

10. Абдуллаев, Р. А. (2022). Ҳозирги Давр Ёшлар Тарбиясига Инновацион Ёндошув. *Miasto Przyszłości*, 29, 351-354.