АФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Набижанов Шохрух Махмуджанович
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низоми, преподователь

В данном стате показано влияние физических упражнений на организм занимающихся, даются рекомендации студентам по самоконтролю и оптимизации физических нагрузок во время самостоятельных занятий.

Предназначено для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, а также преподавателей.

Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество. Веками лучшие его представители по крупицам собирали знания и хранили рецепты долголетия. В наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии эта проблема особенно актуальна.

Физическая культура является составной частью всего учебно-воспитательного процесса в вузе.

Между тем ежегодные медицинские обследования показывают, что в вузах обучаются студенты с ослабленным здоровьем, имеющие различные хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной и других систем, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе. Физическое воспитание юношей и девушек с ослабленным здоровьем в специальной медицинской группе в соответствии с учебной программой должно быть направлено: на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействием окружающей среды; воспитание в пределах возможного основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость), обучение двигательным навыкам; приобретение необходимых

Профессионально-прикладных двигательных навыков; воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля на занятиях физической культурой.

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования определены следующие минимальные требования к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по дисциплине «Физическая культура»:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Издание содержит современное изложение теоретического раздела программы по дисциплине «Физическая культура», принятой для подготовки студентов всех факультетов в Пермском государственном техническом университете. В своей основе этот курс является естественнонаучным, однако он с полным правом относится к гуманитарным дисциплинам, т.к. учит тому, как возвратить человека к здоровому, естественному природному состоянию, научить его оптимистически относиться к действительности.

Вместе с другими дисциплинами гуманитарного цикла данный курс призван поднять общий культурный и нравственный уровень студента, сформировать у него потребность в сохранении и укреплении здоровья, познакомить его с замечательным и увлекательным миром физической культуры.

Следует обратить внимание студентов специального медицинского отделения на понятийный аппарат учебного пособия — понятия, физкультурно-спортивные термины и определения. Они широко используются в системе современных знаний о человеке. Знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта, по смежным научным и учебным дисциплинам (педагогике, психологии, гигиене, биологии, биохимии, спортивной медицине и др.) необходимы ныне каждому образованному человеку. Кроме того, правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двухстороннюю связь преподаватель – студент, тренер — спортсмен.

Государственным образовательным стандартом определено, что гуманитарная значимость физической культуры должна проявляться через гармонизацию духовных и физических сил, через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, красота и физическое совершенство.

При этом целью физической культуры как учебной дисциплины является формирование физической культуры личности, как одного из факторов ее социокультурного бытия, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности, как способ и меру реализации своих сущностных сил и способностей.

Таким образом, результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю и образу жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Особенностью данного пособия является его практическая значимость для самостоятельного осваивания основных элементов и упражнений с использованием последних достижений в различных аспектах фитнеса, калланетики и аэробики.

Преподавателям кафедры физической культуры ТГТУ предоставлено право выбора путей, средств и методов реализации требований государственного стандарта. Они могут проводить разнообразные по форме учебные и контрольные занятия, тем самым беспрепятственно реализовать свой творческий потенциал в совместной физкультурно-спортивной деятельности со студентами специального медицинского отделения.

Поскольку у студентов специальной медицинской группы различная степень адаптации к физическим нагрузкам (даже у студентов с одинаковыми заболеваниями),

необходимо в процессе занятий индивидуально подходить к каждому студенту. Также важной стороной организации и проведения занятий в специальной медицинской группе является контроль за динамикой физической работоспособности и физической подготовленности студентов на протяжении всего периода их обучения.

Список литературы

1. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.

2. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).

3. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, *1*(B8), 1259-1262.

4. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.