

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Бабанов Ш.Ж.<sup>1</sup>, Сияев С.Р.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович – заведующий кафедрой,  
кафедра Физическое воспитание и спорт,

Национальный Университет имени Мирзо Улугбека;

<sup>2</sup>Сияев Санжар Рахматуллаевич – ассистент,

кафедра гуманитарные дисциплины и физическая культура,

Ташкентский филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ»  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье рассматривается использование современных оздоровительных технологий по физическому воспитанию. Сохранение и укрепление здоровья студентов, как основная задача высшего учебного заведения, на основе этого все более четко осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с населением уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены на новые, более эффективные.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, оздоровительная технология, здоровый образ жизни.

В последние годы по инициативе Президента страны осуществляются коренные системные преобразования в области физической культуры и спорта, где вопросы дальнейшего совершенствования законодательства сферы спорта, повышения уровня здоровья населения страны, организации оздоровительных, физкультурных, спортивно-массовых работ среди учащихся и студентов образовательных учреждений, а также широких слоев населения работников государственных органов, предприятий и организаций, увеличения объема недельной двигательной активности граждан путем организации различных массовых спортивных мероприятий, которые определены как приоритетные [1].

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели, 25-35% молодёжи пришедших на 1 курс университета, имеют физические недостатки. Оздоровительная физическая культура характеризуется совокупностью полезных результатов деятельности ее использования, а именно: достижением стабильного максимально возможного высокого уровня здоровья и продления активной жизнедеятельности; совершенствованием основных жизнеобеспечивающих функций и систем; устойчивостью к ряду заболеваний и вредных воздействий внешней среды; улучшением психоэмоционального состояния; приобретением прикладных двигательных умений и навыков; удовлетворением потребности в движении во время активного отдыха и развлечений; коррекцией фигуры и массы тела.

К комплексным здоровью сберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья, педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Физическая культура является стержнем физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении и включает в себя различные физкультурно-оздоровительные технологии: стретчинг, изотон, калланетика, аэробика (ритмическая гимнастика), кондиционная гимнастика и дыхательная гимнастика [2]. На сегодняшний день для физкультурно-оздоровительных технологий в вузах используют разнообразное оборудование, среди которого можно выделить наиболее распространенное и востребованное, а именно: оборудование для физкультурно-оздоровительных программ и занятий (кор-доска, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут; эспандеры маленького, среднего и большого сопротивления, эспандеры для кор-доски, фитбола и степ-платформы; гимнастические палки, штанги для аэробики весом от 1 кг до 10 кг, гантели, мячи резиновые, диаметром от 55 до 75 см (фитболы), медицинские мячи от 1 кг до 5 кг, аксессуары для йоги (гимнастические маты, пояса, блоки), кольцо для пилатеса (изотоническое), резиновые ленты, скакалки, цилиндры и полуцилиндры для пилатеса, оборудование для «ГРХ», а именно для подвесной тренировки с собственным весом («ГРХ-петли », «RIP-тренажер», диски для баланса, доски для баланса), оборудование для двигательной реабилитации заболелых опорно-двигательного аппарата для использования на практических занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских групп (массажеры).

В последнее время осуществлен ряд мер по дальнейшему развитию и совершенствованию физкультуры и спорта в нашей стране и использованию этого мощного средства в укреплении и сохранении здоровья, профилактики и снижении заболеваемости.

Задачи физкультурно-спортивной работы с молодёжью, если их формулировать в самом общем виде, в принципе сводятся к двум основным задачам:

- 1) приобщить различные группы населения к активным занятиям физкультурой и спортом;
- 2) получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований молодые люди переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Физкультурно-спортивные услуги в условиях рыночной экономики становятся объектом купли-продажи. В связи с этим производители физкультурно-спортивных услуг выступают в качестве продавцов, а потребители - в качестве покупателей.

Таким образом, можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

- во-первых, это развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом;
- во-вторых, совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;
- в-третьих, активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;
- в-четвертых, популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;
- в-пятых, использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Использование физкультурно - оздоровительных технологий представляет собой одно из значимых направлений инновационной деятельности вузов в сфере физической культуры и спорта, соответствуя современной концепции системы физического воспитания. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации [3]. Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видео-роликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, к агрессивной рекламе.

Для повышения уровня здоровья, интереса к занятиям физическим воспитанием существует необходимость обновления содержания программ по физическому воспитанию в вузах путем введения физкультурно-оздоровительных программ и занятий, которые являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий. На сегодня у преподавателей физического воспитания вузов существуют научно-методические разработки, которые предоставляют возможность комплексно использовать различные современные виды двигательной активности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами в зависимости от уровня общего здоровья, индивидуальных особенностей, физической подготовленности, половых различий, соответствующих их интересам в формировании мотивационных приоритетов, которые способствуют развитию положительной мотивации к занятиям физическим воспитанием, формируют основы самостоятельной оздоровительной деятельности и стремление к здоровому образу жизни.

#### *Список литературы*

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.20г. № 5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».
2. *Осипов А.Ю.* Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций / А.Ю. Осипов, А.В. Вапаева, А.Ю. Антонова, А.Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – №3. (21). – 119 с.
3. *Разуваева И.Ю., Васильева Е.Б.* Развитие и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодёжи в вузах Узбекистана / Проблемы науки. - М. -№ 6 (74), 2022. С. 75-77.