

# ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ ДЕВУШЕК В УЗБЕКИСТАНЕ

## Васильева Е.Б.

*Васильева Елена Борисовна - старший преподаватель,  
кафедра «Физического воспитания»,  
Ташкентский университет информационных технологий имени Мухаммада ал-Хоразми,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *внедрение популярных и новых видов спорта в учебный процесс по физическому воспитанию позволяют добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студенток по сравнению с общепринятыми средствами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студентки, популярные и новые виды спорта.*

В настоящее время изучаются различные пути повышения эффективности образовательного процесса в вузах. В связи с тем, что здоровье является залогом успешного обучения и будущей профессиональной деятельности, современные исследователи изучают различные пути повышения эффективности учебного процесса в высших учебных заведениях.

Современные исследователи предлагают следующие методы для преобразование физкультурно-спортивной деятельности, приобщение учащейся молодежи к физической культуре как средству физического воспитания. Приобщение студенток к физическому воспитанию как одно из приоритетных средств укрепления здоровья.

Используемые в настоящее время программы по физической культуре для высших учебных заведений недостаточно учитывают профессиональную деятельность будущих специалистов в современных условиях рынка труда [3]. В то же время при разработке новых национальных стандартов в области физической культуры специалисты обращают внимание на необходимость изменения системы и практики физического воспитания студентов вузов в сторону спортивной направленности [1, 2].

Физическое воспитание как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей высшего образования. Она выступает как средство формирования всесторонне развитой и гармоничной личности и как оздоровительный фактор, оптимизирует физическое и психофизиологическое состояние студента, необходимый для будущей профессиональной деятельности [3].

К сожалению, на сегодняшний день количество часов вузовских меньше занятий по "физическому воспитанию", а спортивные результаты студентов значительно снижаются. Она не решает стоящих перед нами задач по укреплению здоровья студентов.

Более того, использование традиционных форм физической культуры в высших учебных заведениях не вызывают положительной динамики в учебном процессе. Многие инструменты физического воспитания в вузах не отражают современных модных тенденций, что, по-видимому, имеет большое значение для студентов. Следовательно, мотивация к внеучебной деятельности низкая.

Для этого необходимо изменить образовательный процесс по физическому воспитанию с целью решения вышеуказанных проблем. Правильное понимание учащимися основных мотивов, которыми являются и на основе их следует повышать интерес учащихся к занятиям физической культурой.

Авторы предлагают различные варианты преобразования учебного процесса по физическому воспитанию. Занятия по интересам (различные виды спорта) [4].

Мы проанализировали опрос о видах спорта, предпочитаемых студентками, выяснили, что около 60% студенток предпочитают нетрадиционные виды спорта. Их мотивация - желание улучшить фигуру и осанку, а также снизить вес, а именно заниматься с различными видами фитнеса.

Простые комплексные упражнения, которые могут выполнять люди без специальной подготовки. Несмотря на то что существует множество различных видов и направлений фитнеса, их объединяет общая цель - улучшение самочувствия человека. Нормализация работы различных функциональных систем организма, повышение жизненного тонуса.

В то же время различные направления имеют свои задачи, например, развитие выносливости, укрепление мышечного корсета, коррекция телосложения и т.д. К ним относятся коррекция телосложения. Существующие сегодня виды фитнеса можно разделить на две основные категории. Группы: - популярные виды, - новые виды.

К популярным видам относятся: йога, каланетика, пилатес, бодифлекс и аэробика. Аэробика включает в себя следующие направления: аквааэробика, тай-чи, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-мяч и др.

Для девушек занятия в секции гимнастики также включают хореографию, где их учат держаться красиво и с достоинством, постоянно контролировать осанку, позы, жесты, двигаться легко и грациозно. Привычка двигаться пластично, женственность, красивая осанка и уверенность в своих силах,

приобретенные на тренировках, не покидают гимнасток и за пределами зала. А изящная фигура, получаемая в процессе тренировок – это залог того, что девочка всегда будет чувствовать себя красивой и особенной.

Аэробика не вызывает экстремального учащения пульса, это комфортный вид спорта, отличный для жиросжигания. Происходит усиленное образование мышечной ткани, в организме ускоряется метаболизм и сжигание жира происходит быстрее. Мышцы становятся упругими и подтянутыми, походка — легкой, а осанка – прямой. Популярные виды также могут различаться или объединяться таким образом. Йога на гамаке, фитнес на стальной башне, пилатес на фитболе. К более новым видам относятся босу, кардиострипы, джамп-фит, байлотерапия и другие. Направление фитнеса поможет всем людям, желающим заниматься спортом, сделать выбор в пользу здорового фитнеса, соответствующего их возрасту и целям. Они смогут выбрать тот вид фитнеса, который соответствует их возрасту и состоянию здоровья, или несколько видов, уровней физической и функциональной подготовленности.

Практиковать йогу можно дома буквально в любом формате, в любом виде – хоть в пижаме, хоть в домашней одежде, хоть даже в одном белье. Не нужно искать и покупать специальный йоговский костюм, чтобы начать заниматься. Представительны прекрасной половины человечества зачастую выбирают йогу, потому что она не только развивает гибкость и подвижность, но и успокаивает, снимает стресс.

Исходя из выше сказанного, следует, что необходимо использовать такие занятия с использованием популярных и новых видов спорта в вузах. Это улучшает посещаемость и повышает уровень здоровья у студенток, так как эти виды спорта носят оздоровительный характер.

#### ***Список литературы***

1. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич / Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. – С. 21.
2. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2-е изд. перераб. – М.: Альфа-М.: инфра-м, 2012. – 336 с.
3. *Витун Е.В.* Современные виды гимнастики в массовой физической культуре. / Е.В. Витун, В.Г. Витун, С.В. Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 44 с.
4. *Витун Е.В., Витун В.Г.* Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.