

PROFESSIONAL AND PHYSICAL EDUCATION

Turakulova Iroda Khudainazarovna,

Senior Lecturer of the Department - Vocational Education and Physical Education». Samarkand Institute of Architecture and Civil Engineering

Annotation. The article gives arrangements to the issues of physical instruction within the instructive prepare of higher instructive teach. The study of health and physical education incorporates complex information approximately the human body and its developments, as well as its reaction to physical movement and eating propensities. It incorporates in-depth examination of a few subjects such as connected biomechanics, work out physiology, kinesiology, movement learning, etc. At the side this, understudies moreover prepare through radio and intramural sports occasions. The think about of physical versatility, security, wellbeing and well-being is known as physical instruction.

Keywords: musculoskeletal system, gymnastics, modern methods, vocational education, physical education, healthy lifestyle, exercises

KASBIY TA'LIM VA JISMONIY TARBIYA

Turaqulova Iroda Xudaynazarovna,

“Kasb-hunar ta’limi va jismoniy tarbiya” kafedrası katta o‘qituvchisi. Samarqand arxitektura-qurilish instituti.

Annotatsiya. Maqolada oliy o‘quv yurtlarining o‘quv jarayonidagi jismoniy tarbiya muammolarining yechimlari ko‘rsatilgan. Inson salomatligi va jismoniy tarbiyani o‘rganib borish butun organizm va uning harakatlarini, shuningdek, uning jismoniy faolligi va ovqatlanish odatlariga munosabati haqidagi murakkab bilimlarni o‘z ichiga oladi. Maqola amaliy biomexanika, jismoniy mashqlar fiziologiyasi, kinesiologiya, harakatni o‘rganish va hokazo kabi bir qancha fanlarni chuqur tahlil etishni o‘z ichiga oladi. Shu bilan bir qatorda, talabalar va jismoniy tarbiya darslaridan tashqari sport tadbirlari orqali ham mashq qilib boradilar. Jismoniy harakatchanlik, xavfsizlik, salomatlik va farovonlikni o‘rganish jismoniy tarbiya fanining asl mohiyati hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: tayanch-harakat tizimi, gimnastika, zamonaviy usullar, kasb-hunar ta’limi, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, mashqlar

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

*Туракулова Ирода Худайназаровна,
Старший преподаватель кафедры - Профессиональное образование и физическое воспитание». Самаркандский архитектурно-строительный институт*

Аннотация. В статье приводятся решения проблем физического воспитания в воспитательно-образовательном процессе высших учебных заведениях. Изучение здоровья и физического воспитания включает в себя сложные знания о человеческом теле и его движениях, а также о его реакции на физическую активность и привычки в еде. Он включает в себя углубленный анализ нескольких предметов, таких как прикладная биомеханика, физиология упражнений, кинезиология, двигательное обучение и т. д. Наряду с этим студенты также тренируются в рамках межвузовских и очных спортивных мероприятий. Изучение физической мобильности, безопасности, здоровья и благополучия известно как физическое воспитание.

Ключевые слова: опорно-двигательная система, гимнастика, современные методики, профессиональное образование, физическое воспитание, здоровый образ жизни, упражнения

Результаты и обсуждение. Как следует из данных опроса, посещаемость студентами колледжа, не имеющими ограничений по состоянию здоровья, занятий по физической культуре является чрезвычайно низкой, причем значения этих показателей имеют тенденцию к постепенному ухудшению.

Современный этап развития цивилизации привел, с одной стороны, к развитию технических средств и технологий, значительно облегчающих жизнедеятельность человека, но с другой – к резкому ухудшению среды его обитания. Темпы как социальных и технологических, так и экологических и даже климатических изменений все возрастают, требуя от индивида быстрой адаптации и переадаптации в жизни и деятельности. Если добавить сюда нарастающие темпы процессов урбанизации, изменение характера трудовых процессов и многое другое, то становится очевидным, что наш современник живет в мире, далеком от тех условий, к которым приспособлен его организм. Все это не могло не сказаться на биологической природе человека.

Физическое воспитание в системе профессионального образования имеет заметное отличие от школьного, которое заключается в выраженной направленности на подготовку студента к освоению

будущей профессии. В профессиональном образовании применяются общепринятые средства физического воспитания — упражнения, выполняемые, как и в школьной физической культуре, на базе основных видов физкультурно-спортивной деятельности: легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания. Однако кроме общепринятых упражнений преподаватель физической культуры должен применять специфические средства, позволяющие овладеть навыками двигательной деятельности, предусмотренной в рамках будущей профессии. Для этого он не только осуществляет подбор специальных упражнений, но и обучает студентов навыкам их выполнения как на рабочем месте, так и в повседневной деятельности. Таким образом, студенты получают знания, необходимые им для сохранения здоровья и профилактики профессиональных заболеваний на будущем рабочем месте. Следовательно, физическая культура в профессиональном образовании носит характер выраженной профессионально-прикладной физической культуры. Объем таких упражнений оговаривается программой по физической культуре, наряду с государственными стандартами.

Основным методом физического воспитания в профессиональном образовании является метод строго регламентированного упражнения. Также широко используется и соревновательный метод, в том числе и непосредственно в соревновательной деятельности студентов — спартакиадах и универсиадах. Основной формой проведения занятий является урочная. Также студентам предлагается достаточно большой выбор неурочных форм занятий — спортивных секций по основным видам спорта.

В системе образования физическое воспитание решает цель укрепления здоровья, освоения необходимого двигательного фонда, направленного в том числе и на овладение будущей профессиональной деятельностью, в совокупности с решением задач морально-нравственного воспитания личности, способной к постоянному саморазвитию и профессиональному росту.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом.

Теоретические занятия направлены на приобретения студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфо-функциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.). Оценка морфофункциональных данных занимающихся проводится

на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития, использования метода индексов и др.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультации;
- самостоятельных занятий по заданию и ПОД контролем преподавателя;

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части студентов не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

К фоновым видам физической культуры относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя

его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой. В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Благодаря повышению уровня здоровья студенты будут обладать более обширными возможностями в освоении нового теоретического материала в процессе обучения. Это говорит о том, что благодаря физическим навыкам студент также совершенствует множество других умений, которые необходимы для обучения.

. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

В настоящее время прослеживается тенденция рассмотрения процесса физического воспитания комплексно, как развития физического и духовного в человеке, обучения его знаниям о возможностях двигательной деятельности, идеалам, нормам и образам воздействия

на организм физическими упражнениями и методах их применения. Поэтому общепринятым стало говорить о физическом образовании, физкультурном воспитании, валеологическом воспитании, олимпийском воспитании.

Особенно в нынешнее время обретает популярность проведение экзаменов по физическому воспитанию основанных на компьютерных программах. Для этого, нужна тщательная подготовка, необходимо выполнить множество задач, особенно решить, как обращаться со справочными руководствами в электронном виде. На самом деле в профессиональных образовательных учреждениях, экзамены, основанные на компьютере по физическому образованию, могут быть лучше с точки зрения тестирования опыта по сравнению с чисто академическими знаниями благодаря разработке более инновационных тестовых заданий. В связи с этим проведён опрос для оценки интереса к отдельному экзамену для проверки знаний по темам профессиональной практики, а также выделены преимущества и недостатки инновационных методов в сфере физического воспитания:

1) Компьютерные экзамены более эффективны, чем бумажные экзамены. Уже доказано с практики тесты или задания в электронном виде легче обновлять и пересдавать, получать баллы, создавать новые задачи.

2) Гибкое расписание — теоретически обосновано, что сдавать экзамен возможен в разное время дня. Больше не нужно начинать рано утром и продолжать до бесконечности. Это ещё один приоритет, когда огромная масса студентов или учащихся сдают экзамен целыми группами ожидая своей очереди у двери.

3) Тестирование в желаемое время - когда тесты основаны на компьютере, вы можете провести экзамен в любое время года. Такой метод очень упростит работу профессоров и учителей при создании экзаменационных вопросов после окончания модуля или усвоения определённых тем.

4) Индивидуальная среда тестирования. Здесь же предстоит самое главное, появляется возможность контролировать поведение студентов, так как у каждого студента свой монитор и свои варианты теста, строго по распределённым партам, где проверка осуществляется под видеонаблюдением с онлайн трансляцией.

5) Скорое оценивание – существует возможность узнать свой балл сразу после окончания теста. Компьютерная программа сразу оценивает, усредняет решенные тесты на правильные и неправильные, нет необходимости тщательно просматривать и изучать процесс подсчета баллов, онлайн результаты выйдут намного быстрее.

б) **Согласованность и безопасность** — компьютерный экзамен более безопасный, без шпаргалок, списываний и жульничества.

Исходя из вышеперечисленных преимуществ экзаменов основанных на компьютерной программе, кажется все проблемы связанные с оцениванием на уроках физического воспитания в профессиональном образовании решены. Но есть и нюансы, и недостатки, которые могут

1) Компьютерные сбои - компьютеры не идеальны, не всегда интернет работает без сбоев. Учитывая, это трудно предусмотреть технические неполадки, а если это случилось, то предстоит пересдавать экзамен в другой день, что составит огромный дискомфорт как для учителей, так и учащихся.

2) Ошибки в содержании тестовых заданий – в основном, такие ошибки возможно решить до проведения экзаменов, когда составляются тесты или задания стоит всё перепроверять и затем пустить в сеть для оценивания знаний, а то возможны серьезные конфликты, связанные с недостоверной информацией.

Задачи физического воспитания являются — формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни, обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы, всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся, совершенствование в избранном виде спорта.

Добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов. Стратегия приоритетных направлений государственной политики в сфере физкультурного образования студентов, отражающая возрастание количество сверхсложных систем и технологий, информатизацию всех сфер жизни общества, определяет новые требования к творческой подготовке будущего специалиста, его готовность к высокопроизводительному труду. Их реализация связана с раскрытием психофизических возможностей студенческой молодежи, гармоническим развитием ее физических, интеллектуальных и духовных сил путем использования физических упражнений, различных видов двигательной активности, рационального питания, природосообразного режима труда и отдыха. Используемая с этой целью физкультурная деятельность связана с физическим упражнением, сущность которого отражает целенаправленно выполняемые двигательные действия, включающими как моторно-

исполнительные (операционные механизмы), так и познавательные, проектно - смысловые и эмоционально-оценочные аспекты. Таким образом, свои развивающие и формирующие функции физическая культура студентов наиболее полно реализует в системе физического воспитания, направленного на всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности; на овладение техникой двигательных действий различных видов спорта; овладение специальными знаниями, формирование потребности; систематически заниматься физическими упражнениями

Заключение. Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного учащегося, а их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры. Итоговыми показателями эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях профессионального образования и средних специальных учебных заведениях служат состояние здоровья и физическая подготовленность в соответствии с требованиями программы физического воспитания учащихся и избранной профессии. Необходимо практическое овладение современным комплексом реабилитационно - восстановительных мероприятий, вопросами самоконтроля, самоанализа, самосовершенствования, т.е. всего того, что мы называем реализацией мотивации по принципу обратной связи между студентами и преподавателями. И чтобы выстроить именно такой учебный процесс по физическому воспитанию необходима помощь Министерства образования, здравоохранения, коррекция учебных планов. Таким образом, в настоящее время проблему социального спроса в области физкультурного образования можно рассмотреть с двух сторон: как проблему спроса на физкультурное образование и как проблему спроса на специалистов по физической культуре и спорту, ориентированных на развитие человеческих потенциальных ресурсов. Выделены различные подходы (концепции, инновации) модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре. Для удовлетворения потребности общества в педагогах по физической культуре, владеющих не только профессиональными знаниями и умениями, но и имеющих высокий уровень психологической готовности к предстоящей деятельности, нами на основании определения

психологической специфики профессиональной деятельности педагога по физической культуре разработана система психологического обеспечения развития личности специалиста по физической культуре в процессе непрерывного образования.

Список литературы

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.—М., 1999.
2. Физическая культура; Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.
3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед-институтов / Под ред. Б.А.Ашмарина. — М., 1990.
4. Quality Coaching Framework, available at: <https://www.teamusa.org/About-theUSOC/Athlete-Development/Coaching-Education/Quality-Coaching-Framework>.
5. ICCE Standards for Higher Education Sport Coaching Bachelor Degree, available at: http://www.icce.ws/_assets/files/icds-draft-4-final-november-23.pdf.