

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

**10.53885/edinres.2022.90.11.137**

**Лебедева Надежда Олеговна**

*Алтайский государственный педагогический университет, студентка 1 курса Института физической культуры и спорта, 8 960 940 62 45, [nadine.lebedeva.03@mail.ru](mailto:nadine.lebedeva.03@mail.ru)*

**Кузнецова Елена Дмитриевна**

*канд. пед. наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет, зав. кафедрой спортивных игр, 8 905 925 35 65, [helen.k72@mail.ru](mailto:helen.k72@mail.ru)*

В статье на основании анализа и обобщения данных научно-методической литературы сделан вывод о недостаточном изучении проблемы развития двигательной координации студенток вузов. Учитывая состояние проблемы, а также то, что осанка и пластика являются важными компонентами здоровья студенток, возникла необходимость в более глубоком и детальном изучении данного вопроса, а также в разработке экспериментальной методики физкультурных занятий, направленных на формирование двигательной пластики и осанки девушек.

In the article, based on the analysis and generalization of the data of scientific and methodological literature, a conclusion is made about the insufficient study of the problem of the development of motor coordination of university students. Considering the state of the problem, as well as the fact that posture and plasticity are important components of the health of female students, there was a need for a deeper and more detailed study of this issue, as well as for the development of experimental methods of physical training aimed at the formation of motor plasticity and posture of girls.

Maqolada ushbu ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish asosida oliy o'quv yurtlari talabalarining vosita koordinatsiyasini rivojlantirish muammosini o'rganish etarli emas degan xulosaga kelishdi. Muammoning holatini hisobga olgan holda, shuningdek, durust va plastmassa talabalarining sog'lig'ining muhim tarkibiy qismlari bo'lib, bu masalani chuqurroq va batafsil o'rganish, shuningdek, vosita plastikasi va qizlarning pozitsiyasini shakllantirishga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining eksperimental usulini ishlab chiqish zarur edi. Ключевые слова: физическая культура, осанка, пластичность.

Keywords: physical culture, posture, plasticity.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, durust, plastika.

В современных условиях реформирования системы образования к физическому воспитанию молодежи предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией учебного процесса, при котором эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Исследования показывают, что около 30% студентов имеют низкий уровень развития основных физических качеств. Отмечается недостаток двигательной активности на физкультурных занятиях и в повседневной деятельности студентов.

Гипотеза проведенного исследования основывалась на предположении о том, что акцент при работе по физическому воспитанию на специальные средства гимнастики позволит существенно улучшить осанку и двигательную пластику. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе исследовалось состояние проблемы сформированности осанки и двигательной пластики у студенток 1-2 курса педагогического вуза. На втором этапе исследования, в ходе проведения занятий физической культурой, внедрялась экспериментальная методика. На третьем этапе осуществлялся анализ, интерпретация результатов и математическая обработка данных, полученных в ходе эксперимента.

Для подтверждения эффективности разработанной методики нами были отобраны тесты, для определения влияния экспериментальной методики на формирование осанки и пластики.

Тест 1 «Осанка». Оценивается умение удерживать правильную осанку в процессе ходьбы по скамейке без груза, а также с мешочком песка на голове и удерживать его при ходьбе по двум обручам «восьмерке» и «зигзагу», начерченному мелом на полу. Оцениваются слитность и плавность движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по «восьмерке» и «зигзагу».

Оценка «отлично» – слитные и плавные движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по «восьмерке» и «зигзагу». Удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично и без напряжения.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Оценка «хорошо» – удержание в данном процессе правильной осанки, но с иногда возникающим небольшим напряжением. Оценка «удовлетворительно» – правильная осанка нарушается периодически наклоном головы вперед, расслаблением мышц спины. Оценка «неудовлетворительно» – правильная осанка нарушается сразу же после её фиксации у стены, голова наклонена вперед, расслаблены мышцы спины, все задания выполняются с большим напряжением.

Тест 2 «Пластичность» – волна туловищем. Стоя на пол шага от гимнастической стенки лицом к ней, руки вперед хватом сверху на стенке. Выполняется волна туловищем из круглого полуприседа. Определяется степень слитности движения: последовательное касание коленей, бедер, груди и плавное возвращение в полуприсед. Определяется степень слитности движения: из полуприседа (спина круглая, голова наклонена вперед), последовательное касание стены коленей, бедер, груди (голова отклоняется назад) и плавное возвращение в исходное положение – полуприсед.

Оценка «отлично» – плавное, слитное выполнение задания с хорошей амплитудой движения. Оценка «хорошо» – плавное, слитное выполнение задания, но с малой амплитудой движения. Оценка «удовлетворительно» – выполнение задания с нарушением слитности, с малой амплитудой движения. Оценка «неудовлетворительно» – выполнение задания резко с нарушением слитности, с малой амплитудой движения, упражнение трудно узнаваемое.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволили нам целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями. При разработке экспериментальной методики нами учитывались следующие основополагающие компоненты выполнения упражнений:

- выверенность движений (приземление в ожидаемой точке, выполнение упражнений по четко рассчитанной траектории, амплитуде, высоте);
- самоконтроль (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп);
- насыщенность двигательными действиями, требующими мощности, резкости (сочетающей силу и быстроту), точности;
- контрастность движений, манера держаться свободно, раскованно, при больших нагрузках.

Гармоничность двигательных действий, обеспечивается единством, согласованностью, соразмерностью частей единого двигательного акта, а также включение разнохарактерных движений: симметричных и ассиметричных; силовых и маховых; динамических и статических; быстрых и медленных; контрастных и дополняющих друг друга.

Таблица 1 – Динамика изменения показателей осанки и пластики в экспериментальной группе

Тесты	Исходны е	Конечны е	Приро ст	t	P
Осанка	2,58 ± 0,08	4,37 ± 0,16	1,79	9,4 2	< 0,05
Пластика	2,3 ± 0,10	4,08 ± 0,18	1,88	9,4 0	< 0,05

Приведенные выше результаты показывают, что у девушек, которые составляли экспериментальную группу, где проводились специальные упражнения для осанки и на развитие пластичности, помимо упражнений, определенных программой, произошли значительные изменения в лучшую сторону по исследуемым показателям. Это говорит о том, что средства физической культуры, применяемые на занятиях в экспериментальной группе дают положительные результаты.

Литература

1. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
2. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
4. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
5. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
6. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*.- 2020- № 3 (48) с 79-81
7. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
8. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltrilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
9. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
10. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
11. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
12. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)
13. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
14. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // *Педагогическое образование и наука*. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
15. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. – 2020. – №. 9 (60).
16. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // *Вестник магистратуры*. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
17. Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes // *Student science: research works*. – 2019. – С. 47-48.
18. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // *Проблемы науки*. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC)
19. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // *International Journal of psychosocial*, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_f or\\_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)
20. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)сr.271-276

[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC)

21. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich **AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

22. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // **ACADEMICA: An International Multidisciplinary Research Journal.** ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

23. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

24. Kadirov Shokhrux Nematovich, Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES. <http://www.jcreview.com/?mno=101988> [Access: April 10, 2021]. doi:10.31838/jcr.07.06.84 <http://www.jcreview.com/?mno=101988>

25. SH.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol.7 No.12,2019 ISSN 2056-5852. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-DIDACTIC-OPPORTUNITIES-TO-FORM-KNOWLEDGE-ABOUT-HEALTHY-LIFESTYLE.pdf>

26. Tokhirovich, Z. G. (2021). Technology of preparation of composition from spinach pumpkin. *Middle European Scientific Bulletin*, 12, 424-429. [https://scholar.google.ru/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAJ&sortby=pubdate&citation\\_for\\_view=H0PuAakAAAAJ:kc\\_bZDykSQ](https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=H0PuAakAAAAJ:kc_bZDykSQ)

27. Бафаев Мухиддин Мухаммадович, Файзиева Умида Асадовна. **Профессиональная я-концепция педагога.** [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00880983\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00880983_0.html)

28. Файзиева У.А., Хикимова М.Т. Условия эффективности педагогического общения Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-effektivnosti-pedagogicheskogo-obscheniya>