

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТРАДОЙ

Рахманова Дилфуза Абдибаннаевна

Преподаватель: университет Ориентал, г. Ташкент, Узбекистан

raxmonova2205@gmail.com

Аннотация. В данной статье предложены рекомендации по улучшению физической культуры, здоровья, физических качеств, функциональных возможностей студентов, а также развития их физической подготовленности в условиях стремительного технологического прогресса. Основное внимание уделено внедрению гимнастических занятий в программы физического воспитания.

Ключевые слова: урок, физическое воспитание, физическая культура, гимнастика, занятие, тренировка, опыт, контроль, физическое качество, специальные движения, подготовка, физическая подготовка.

Annotation. This article provides recommendations for the development of physical culture, health, physical qualities, functional capabilities of students and the development of students' physical fitness in the conditions of rapid development of technology, based on the inclusion of gymnastics classes in physical education classes.

Key words: lesson, physical education, physical education, gymnasium, exercise, training, experience, control, physical quality, special movement, preparation, physical training.

Введение. Сегодня во всем мире наблюдается рост популярности различных видов гимнастики как эффективного средства вовлечения людей в систематические физические упражнения. Отмечается, что интерес студентов к различным танцевальным стилям значительно повышает их мотивацию, интерес к занятиям и удовлетворённость ими. Это требует проведения исследований, направленных на изучение привлекательных, новых, нетрадиционных, но эффективных видов физической активности.

В последние годы в нашей стране растёт популярность показательных выступлений на открытии и закрытии соревнований разного уровня. Это способствует укреплению здоровья населения, формированию жизненно важных двигательных навыков, повышению качества учебной работы, развитию интереса к учёбе, спортивному мастерству, а также нравственных, волевых, психологических и физических качеств. Однако в вузах, где отсутствуют занятия по физическому воспитанию, недостаточно мер по улучшению физической подготовки студентов. Научные исследования, посвящённые использованию гимнастических упражнений для подготовки студентов к различным мероприятиям, пока недостаточны.

В Постановлении Президента Республики Узбекистан от 23 декабря 2022 года № ПП-449 «О мерах по дальнейшему развитию гимнастики» отмечена необходимость повышения массовости гимнастических видов спорта (спортивная

гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте, акробатика), совершенствования системы отбора талантливых спортсменов среди молодёжи, подготовки профессиональных спортсменов в соответствии с международными стандартами и требований, а также достижения высоких результатов национальными сборными на престижных соревнованиях.

Цель исследования: разработка комплекса гимнастических упражнений, направленных на улучшение физической подготовки студентов вузов.

Задачи исследования:



Разработка комплекса упражнений с использованием гимнастических элементов для повышения физической подготовки студентов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались анализ научной и методической литературы, а также нормативно-правовых документов в данной области.

В современных условиях студенты сталкиваются с различными стрессовыми факторами, включая переработку большого объёма информации, отсутствие организованного отдыха, несоответствующие условия проживания и низкую физическую активность. Эти негативные факторы могут привести к снижению функционального состояния, работоспособности, а также к развитию нервных и сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее общество нуждается в развитых, образованных, инициативных личностях, способных принимать ответственные решения в условиях конкуренции. В Законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» физическая культура определяется как ценность, направленная на физическое и интеллектуальное развитие человека через физическое воспитание и подготовку, формирование здорового образа жизни и социальных навыков.

Физическая культура обладает огромным потенциалом не только с точки зрения улучшения физической подготовки и здоровья, но и как средство влияния на личность студента, подобно любому другому виду деятельности. Она может быть направлена на решение целого ряда психофизических, эстетических и социально-педагогических проблем. Изменение целевой направленности физической культуры приводит к формированию гармонично развитой личности, что требует отказа от авторитарных методов и обращения к интересам и потребностям личности студента в области физического и духовного совершенствования. Множество авторов, основываясь на социологических исследованиях, отмечают слабую физическую подготовленность студентов, их низкий интерес к здоровью, физической культуре и спорту.

Развитие физической подготовки студентов с использованием средств физической культуры и демонстрационных выходов на праздниках включает в себя следующие элементы: гимнастика, фитнес-аэробика, шейпинг. В танцевальных композициях фитнес-аэробики используются три номинации: классическая аэробика, степ-аэробика, фанк аэробика. В основе танцевальных композиции классической аэробики лежат основные элементы: виды шагов с постановкой ног, виды шагов с разведением ног, виды шагов с поднятием ног, виды бега, шаги и бег



с прыжками, различные скольжения и подпрыгивания. Длительность композиции — 4 минуты. Композиции степ-аэробики также строятся на основе основных шагов, но с учетом вертикального направления движения: шаги и движения, начинающиеся с пола и выполняемые на платформе, считаются шагами вверх; шаги и движения, начинающиеся с платформы и возвращающиеся на пол, считаются шагами вниз. Наличие или отсутствие вращения позволяет разделить элементы на следующие типы: без вращения — скольжение, с вращением — вращение. В композициях степ-аэробики также используются различные шаги, подпрыгивания и скольжения. Длительность композиции — 4 минуты.

Для теоретического обоснования использования средств физической культуры и демонстрационных выступлений в системе физического воспитания студентов были учтены данные исследований, посвященные отношению студентов к различным гимнастическим упражнениям в танцевальной направленности. Рассматривалась динамика физического развития и физической подготовки, улучшение функционального состояния, развитие силы, гибкости, координационных способностей, творческих навыков, мастерства, точности, последовательности, эстетики и культуры движения.

Физическая культура и демонстрационные выступления помогают студентам повысить уверенность в себе, улучшить настроение, уровень самоуважения и избавиться от комплексов.

Заключение. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность использования гимнастических упражнений на занятиях по физическому воспитанию. Показательные выступления способствуют улучшению физического развития студентов, повышению уровня их функциональной и физической подготовки.

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии гимнастических занятий на организм студентов и их всестороннее развитие.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», 4 сентября 2015 г.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева от 23 декабря 2022 года «О мерах по дальнейшему развитию гимнастики».
3. Платонов В.Н. «Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов». Москва, 2019. 656 с.
4. Гавердовский Ю.К. «Обучение спортивным упражнениям». Москва: Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
5. Розин Э.Ю. «Физическая подготовка гимнасток». Учебное пособие, РГАФК, 2012. 137 с.
6. Эштаев А.К. «Теория и методика гимнастики (практическая гимнастика)». Учебное пособие. Ташкент: Узкитобсавдо, 2020. 310 с.
7. Рахманова Д.А. «Развитие физических качеств студентов с использованием гимнастических упражнений». Журнал «Наука и спорт», 4/2024, стр. 43-46 с.