

3.4 Физическое воспитание и спорт

УДК 796:378 (575.1)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ТАШГУТУ

Петросова Л.И., к.т.н. доц., Каримбоев Р., маг.

*Ташкентский государственный технический университет,
г.Ташкент, Республика Узбекистан*

В последнее время мотивация студентов к занятиям по физической культуре очень ослабла. Студенты долгое время игнорировали этот предмет, что привело к развитию хронических заболеваний на фоне нездорового образа жизни. В связи с этим президентом республики Узбекистан был издан указ о разработке концепции развития физической культуры и спорта [1]. Концепция определяет цели, задачи для реализации и основные направления долгосрочного развития сферы физической культуры и спорта, одной из которых является повышение уровня здоровья населения страны к 2025 году. Студенты направления «Безопасность жизнедеятельности (БЖД)» должны быть физически подготовлены во время принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий. Для повышения мотивации студентов автором статьи было проведено анкетирование студентов и предложен вид спорта в соответствии с их темпераментом.

На кафедре БЖД разработана компьютерная программа, где по тестам можно определить темперамент студента. Для обработки полученных результатов была создана база данных в программе MS Access [2].

Так, сангвиникам присуще лидерство, им необходимы похвала и победы. Таким студентам лучше всего подходят активные виды спорта. Прекрасным выбором могут стать любые скоростно-силовые дисциплины. Холерикам присуще эмоциональность и готовность работать в команде. Им будут комфортны циклические виды спорта или единоборства.

Флегматики прекрасно справляются с многократными повторениями одного действия. Это значит, что лучшим выбором для них станут циклические или сложно-координационные дисциплины;

Меланхоликам неприемлемы строгость тренера и спартанские условия. Отличным выбором для таких студентов могут стать интеллектуальные занятия.

Для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в технических вузах важно распределить студентов по их физическим возможностям. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования и тестирования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовки студентов, а также интересов [3].

Известно, что занятия физической культурой и спортом являются основным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Автором лично разработана специальная индивидуальная программа под конкретного студента.

Физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершен-

ствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. В последнее время доля влияния физической культуры и спорта на становление личности студента постоянно возрастает.

Ежегодно в университете, традиционно в канун праздника «Навруз», проводятся спортивные соревнования среди студентов факультетов по всем видам спорта. Победители получают ценные подарки и грамоты от ректора.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. № УП-5924 от 24.01 2020.
2. Петросова, Л. И. Правильный выбор профессии – способ достижения результата // Международная научно-практическая конференция «ИННОВАЦИЯ-2016». – Ташкент, 2016. – С. 55–56.
3. Гришин, А. В. Прирост успеваемости студентов с низким уровнем физического развития // Материалы IV международной научно-практической конференции «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии». – Екатеринбург, 2015. – С. 47.

УДК 796:373.5

ДА ПЫТАННЯ АБ ЯКАСЦІ ВЫКАНАННЯ ВУЧЭБНАЙ ПРАГРАМЫ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ ВА ЁСТАНОВАХ АГУЛЬНАЙ СЯРЭДНЯЙ АДУКАЦЫІ

Углікаў С.А., ст. выклад., Кучарава А.А., выклад.

*Магілёўскі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.А. Куляшова,
г. Магілёў, Рэспубліка Беларусь*

Адукацыйная задача вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі Беларусі прадугледжвае набыццё школьнікамі рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту, з мэтай аздаравлення і фарміравання фізічнай культуры асобы. Праграмай прадугледжана вивучэнне вучэбных матэрыялаў базавага і варыятыўнага кампанентаў «Веды» і «Асновы відаў спорту», якія ўключаюць вивучэнне праграмных тэм (лёгкае атлетыка, гімнастыка і акрабатыка, лыжная падрыхтоўка, спартыўныя гульні і інш.) [1].

Спецыфіка прадмета «Фізічная культура і здароўе» прадугледжвае канцэнтрычны спосаб пабудовы працэсу адукацыі, які ажыццяўляецца праз паўтарэнне матэрыялу з яго ўскладненнем і ўзбагачэннем зместу навучання новымі кампанентамі. Вынікам такога працэсу павінен стаць выпускнік (абітурыент), выразна арыентаваны на далейшую прафесійную дзейнасць у сферы фізічнага выхавання, на засваенне праграмы вышэйшай адукацыі ўстаноў адпаведнага профілю на аснове раней атрыманых навыкаў, з пэўным узроўнем фізічнай падрыхтоўкі. Аднак апошнім часам выкладчыкамі ВНУ