



muhokama etilayotgan muammo mohiyati va amaliy ahamiyati chuqur tushunmaganligi bilan bog‘liq – dep ehtimol qilish mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Фомин.А.С., Булыкина.Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Булыкина.Л.В. — «Спорт», [2021, с. 9 – 153]
2. Фомин А.С, Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Л.В.Булыкина — «Спорт», [2021, с. 163]
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии.-М.: “Физическая культура и спорт”, 1991-288 с. (с 242-276).

## **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНТОВ**

**Турдымуратов Женгис Ауезович**

*Доцент*

*Каракалпакский государственный университет имени Бердаха*

**Жуматова Юлдуз Куралбаевна**

*Магистрантка*

*Каракалпакский государственный университет имени Бердаха*

**Калханова Раиса Ерناзаровна**

*Магистрантка*

*Каракалпакский государственный университет имени Бердаха*

[turdmuratov67@mail.ru](mailto:turdmuratov67@mail.ru)

**Аннотация:** В статье рассматриваются такие задачи физического воспитания, как интенсификация профессиональной подготовки, достижение высокой работоспособности и производительности труда в выбранной профессии, использование физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, развитие, формирование, педагогика, профессиональная деятельность, физическая культура, режим, работоспособность.

**Abstract:** The article addresses such tasks of physical education as intensifying professional training, achieving high work capacity and labor productivity in the chosen profession, using physical culture for active recreation and restoration of work capacity.

**Keywords:** Physical education, development, formation, pedagogy, professional activity, physical culture, regime, work capacity.

**Annotatsiya:** Usı maqalada dene tarbiyası tarawındağı tóمندeđi máseleler kórip shıǵıladı: kásiplik tayarlıqtı jetilistiriw, saylangan kásipte joqarı jumıs



*qábileti hám ónimlilikke erisiw, sonú menen birge, fizikalıq mádeniyattı aktiv dem alıw hám jumıs qábiletin qayta tiklew ushın isletiw.*

**Tayanısh sózler:** *Dene tárbiyası, rawajlanıw, qáliplesiw, pedagogika, kásiplik iskerlik, dene tárbiyası, rejim, islew qábileti.*

**Введение.** Поскольку строительство великого будущего Узбекистана лежит на сегодняшнем молодом поколении, формирование их образованными, культурными, трудолюбивыми, инициативными и любознательными является основной задачей наших пожилых людей, ветеранов, которые имеют жизненный опыт и закалены в трудностях, а также воспитателей, учителей, ученых и всех, кто призван к этой работе. Главная цель этих реформ – “создать все возможности для того, чтобы наши дети полностью реализовали свои таланты и способности, благородные стремления, повысили свою социальную активность и заняли достойное место в жизни” [1]. В связи с этим развитие физической культуры и спорта не только совершенствует организм человека, но и обогащает его нравственные качества.

Внедрение физической культуры и спорта в быт - одна из главных задач современности. Её можно определить, как такую систему: “приобретение” (привлечение к занятиям физической культурой и спортом) распространение (вовлечение в регулярные занятия всех слоев населения) потребление (извлечение ценностей, которые дают физическая культура и спорт). Изучение этой системы возможно на трех уровнях - общество, социальная группа и личность, развитие которых непосредственно зависит от уровня развития любой культуры, в том числе и физической, и определяется уровнем её усвоения, т.е. способом приобщения индивида к определенному виду культуры. Таким образом, развитие каждого индивида определяется не наличием ценностей культуры, а его деятельностью по их усвоению.

В нашей республике одной из важнейших задач определено привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической подготовки. “Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране, привлечение всех слоев населения, особенно учащейся молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание необходимых условий для пропаганды здорового образа жизни среди них” [2].

Общеизвестны разнообразные социально значимые функции физической культуры и спорта как фактора, способствующего активизации умственной деятельности и формированию творческой самодетельности людей, улучшающего здоровье и работоспособность, как источника долголетия, как части культуры общества [3].

В настоящее время студенчество рассматривается как специфическая социальная группа, характеризующаяся особыми условиями жизни, труда и



быта, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций [4].

Всестороннее развитие заключается в участии индивида в основных формах жизнедеятельности, в гармоничной их смене, глубине и основательности знаний, навыков и умений в каждом из них, в творческом отношении к этим видам деятельности и превращении их в осознанную необходимость. Гармоничное развитие личности - это соотношение данных видов деятельности в жизни человека [5].

Дальнейший прогресс общественной жизни возможен лишь в результате участия каждого человека во всех видах жизнедеятельности - в трудовой, познавательной, общественно-политической, воспитательной, художественной, физкультурно-спортивной.

Весь ход общественного развития показывает, что социалистическое общество не может пропорционально развиваться, если отдельные его сферы базируются на принципах планомерного развития и научного управления, а другие развиваются стихийно. Проблема может быть решена только путем формирования гармоничного соотношения основных форм жизнедеятельности людей, совершенствования их образа жизни [6].

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни общества. Поэтому не случайно в социально-экономических планах по дальнейшему совершенствованию общественной жизни в Республике Узбекистан придается большое значение развитию всех видов массовой физической культуры и спорта. Проблема внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь людей нашла своё отражение в постановлениях Президента Республики Узбекистан и Кабинета Министров. В Указе Президента Республики Узбекистан “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта” [7] физическое развитие личности определено как задача государственной важности.

Необходимо осознавать и оценивать объективную значимость того или иного вида общественной деятельности, связывая его потенциальное преобразующее воздействие на человека с задачами физической культуры и спорта. При рассмотрении с этих позиций общественной значимости физкультурно-спортивной деятельности возникает проблема поиска наилучших методов и форм физического воспитания всех социальных групп населения, а также вовлечения максимального числа студентов в физкультурно-спортивную деятельность, с учетом их загруженности учебной и другими видами деятельности.

На развитие исследований в области подготовки человека к профессиональной деятельности в истории физического воспитания повлияли, с одной стороны, возрастающие требования к теме труда в условиях научно-технической революции, а с другой стороны, методическое



перевооружение внутренней физиологии, психологии и педагогики, составляющих основу этого важного направления в образовании человека.

В последующие годы основной проблемой, определяющей направление исследований, была проблема профессиональных навыков: формирование трудовых навыков, их перестройка при работе в новых условиях, процесс формирования профессиональных способностей и др. В то же время общая методологическая основа исследований становится принципом сознательности и активности, а их теоретическое содержание раскрывает определенные условия деятельности для процесса формирования знаний, умений и навыков. В результате этих исследований были получены факты, раскрывающие важность направленной физической подготовки для динамики формирования трудовой моторики. Исследуются изменения в формировании навыков под влиянием различных образовательных условий: содержание учебного материала по физическому воспитанию, осведомленность об элементах в соответствии с положением о трудовой и спортивной моторике, роль самоконтроля в учебном процессе [8], значение и характер физического самовоспитания.

Изучаются изменения навыков, происходящие после тренировки - в процессе профессиональной деятельности: характер возникающих трудностей и способы их коррекции с помощью специальной физической подготовки, индивидуальные различия в скорости их коррекции у спортсменов и не спортсменов. Предпринимаются попытки обобщить навыки и перевести их из физической культуры и спорта в работу, раскрыть характер вмешательства в навыки. В организации физкультурно-спортивной деятельности появились формы понимания регуляторной функции сознания и его задач для совершенствования профессиональных навыков, анализа условий деятельности и ее планирования, самонаблюдения в процессе ее осуществления, оценки промежуточных и конечных результатов [9].

Основным преимуществом физкультурно-спортивной деятельности является комплексное решение возникающих проблем как фактор адаптации к условиям и содержанию профессиональной работы, а преимуществом индивидуального спорта является селективность формирования и развития необходимых практических навыков, физических и специальных качеств.

В классификации подготовительных и основных упражнений довольно широко распространены группы циклических, ациклических и комбинированных (сложных) упражнений в зависимости от требований к физическим качествам человека, особенностей структуры движений, направленности на определенную цель в процессе освоения двигательных действий.

Любая классификация учитывает относительно постоянные (инвариантные) характеристики каждого упражнения, включая эффект



воздействия. Однако, по сути, специфический эффект любого упражнения зависит не только от специфики упражнения, но и от ряда условий для его выполнения, как отмечал Л. П. Матвеев: кто именно его выполняет; как оно выполняется; под чьим руководством и в каких условиях оно проводится [8].

Поэтому для правильной оценки роли физического воспитания в профессиональном развитии личности мы рассмотрим некоторые аспекты физического самосовершенствования, представленные в научно-просветительских работах ученых и практиков, непосредственно занимающихся проблемой самовоспитания.

Современное физическое воспитание должно формировать практические знания, физические и специальные качества, умения и навыки, которые помогают человеку достичь объективной подготовки к успешной профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в образовании решает следующие задачи: ускорение профессиональной подготовки; достижение высокой работоспособности и производительности труда в выбранной профессии; использование физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности (в рабочее и свободное время).

Формирование практических знаний, умений и навыков, а также развитие качеств всегда должно рассматриваться на основе единства физической и психологической деятельности личности в конкретных условиях окружающей среды, должен быть полностью учтен уровень первоначальной физической подготовленности личности и ее опыт освоения различных двигательных действий. В процессе физического воспитания не должно быть резких различий и противоречий между многосторонней физической подготовкой, поскольку это единый организованный процесс психофизиологической подготовки будущих специалистов к долгосрочной и высокоэффективной работе в выбранной профессиональной деятельности.

Исходя из поставленных задач, в настоящее время физическое воспитание осуществляется по следующим направлениям:

- формирование знаний и навыков учащихся по использованию физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с изменением условий труда, повседневной жизни и возрастных особенностей;
- освоение практических навыков и умений, являющихся элементами индивидуальных видов спорта;
- воспитание индивидуальных физических и специальных качеств, особенно необходимых для высокоэффективной работы в определенной профессии.

**Обсуждение и результаты.** Во многих случаях работа в этих областях ведется параллельно. Выбор средств, методов и степени их использования для этих целей должен осуществляться с учетом положительной и отрицательной



передачи средств (физических и специальных качеств) при выполнении различных спортивных и физических упражнений.

В большинстве видов современной трудовой деятельности очень важен уровень не абсолютной относительной мышечной силы. Величина максимальной силы зависит от условий её проявления. Не каждое силовое упражнение обеспечивает специальную силовую подготовку: необходимо выбирать упражнения, подобные структуре, величине и характеру нервно-мышечных движений, угловой амплитуде рабочих движений и так далее. Основное движение включает предварительное изучение топографии мышц и режима их работы во время работы.

В профессиональной деятельности большинства специалистов практически отсутствуют ситуации, требующие максимального мышечного напряжения, поэтому воспитание силы путем преодоления ненасыщенных нагрузок (сопротивлений), как правило, более рационально и приемлемо для решения задач профессиональной деятельности лиц с разным уровнем физической подготовленности. Кроме того, существует значительная разница между многими спортивными движениями и профессиональными движениями специалистов в производственной сфере. Поэтому для целей профессиональной деятельности они могут использоваться самостоятельно или в сочетании с динамическими и изометрическими упражнениями, требующими меньше времени.

Воспитание быстроты основывается на специфических особенностях ее проявления в производственных условиях, поскольку непосредственная передача скорости движения происходит только в скоординированных движениях. Поэтому при воспитании скорости и точности действий для целей профессиональной деятельности будущего специалиста в определенной степени моделируются условия, в которых он должен действовать.

Воспитание выносливости будущего специалиста в процессе профессиональной деятельности является одним из эффективных средств достижения высоких профессиональных показателей, основанных на повышении устойчивости центральной нервной системы и всего организма к утомлению от работы. В упражнениях, требующих выносливости, функциональные возможности человека определяются развитием моторики, а также наличием и соответствующим уровнем аэробных и анаэробных возможностей организма. Однако в трудовой деятельности, в отличие от спорта, требования к анаэробным способностям организма применяются только в очень ограниченном перечне специальностей и только в исключительных случаях. Поэтому развитие аэробных возможностей их организма, обеспечение относительно длительного рабочего времени (рабочий день, неделя, год) маломощной долгосрочной эффективной работой



имеет большое значение для целей профессиональной деятельности будущих специалистов.

Воспитание ловкости и гибкости для целей профессиональной деятельности личности не имеет самостоятельного смысла, исходя из характера и специфики условий труда высококвалифицированных специалистов. Однако ловкость и гибкость определяют скорость освоения новых спортивных или трудовых движений, а также уровень силы, скорости и выносливости, в результате чего достигается успех профессиональной подготовки и производительность трудовых движений. Этим качествам следует уделять большое внимание в общей физической подготовке личности.

**Выводы.** Специальные практические качества могут развиваться не только в процессе занятий физической культурой и спортом, но и в процессе труда. Однако такая "подготовительная" роль труда проявляется только на начальных этапах профессиональной деятельности, а затем лишь до определенной степени, что в определенной степени ограничивает профессиональное развитие личности. Поэтому содержание физического воспитания тесно связано с развитием функций и качеств, соответствующих критериям соответствия человека определенным профессиям. Занятия различными физическими упражнениями и видами спорта дают возможность моделировать деятельность, требующую от человека проявления определенных специальных качеств. Это показывает, что отдельные качества можно улучшить путем целенаправленного выбора средств физической культуры и спорта и методов их применения.

### **Использованная литература:**

1. Speech by President Shavkat Mirziyoyev at the solemn ceremony dedicated to the twenty-ninth anniversary of independence of the Republic of Uzbekistan. Narodnoe Slovo newspaper on September 2, 2020
2. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated January 24, 2020 No. DP-5924 "On measures to develop and popularize physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan." [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., 1983.
4. Нонан Э. Студент как личность // Высш. образование в Европе. 1994. Т. 19. № 3.
5. Щедровицкий Г.П. Об исходных принципах анализа проблемы обучения и развития в рамках теории деятельности: Обучение и развитие. М., 1996.
6. Гаязов А.С. Образование и образованность гражданина в современном мире. М., 2003.



7. Указ президента республики Узбекистан 30 октября 2020 года № УП-6099 “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового Спорта” [www.lex.uz](http://www.lex.uz).

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1991. – 543 с.

9. Родин Ю.И., Крайнов А.Н. Физическая культура. Тестовые задания для оценки знаний выпускников основной и средней общеобразовательной школы. – Тула, 2002. – 40 с.

## BADIY GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY VOSITALARI

**Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi**

*O‘qituvchi*

*Farg‘ona davlat universiteti*

[raxmonovamohinur443@gmail.com](mailto:raxmonovamohinur443@gmail.com)

ORCID 0009-0000-3886-9746

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning muvozanatini rivojlantirishda qo‘shimcha trenajyor vositalaridan foydalanish masalasi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida muvozanat platformalari, yarim sferali trenajyorlar, fitbol va elastik tasmalardan foydalanish orqali sportchilarning statik va dinamik muvozanatini oshirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov usullaridan foydalanildi.*

*Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, nostabil tayanchlarda bajariladigan mashqlar sportchilarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirib, murakkab gimnastika elementlarini bajarishda barqarorlikni oshiradi. Shuningdek, qo‘shimcha vositalar yordamida mashg‘ulotlarni tashkil etish mushaklarning stabilizator guruhlarini faollashtirib, vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilaydi.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматривается вопрос использования дополнительных тренажёрных средств для развития равновесия у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. В ходе исследования были проанализированы возможности повышения статического и динамического равновесия спортсменок с использованием балансировочных платформ, полусферических тренажёров, фитболов и эластичных лент. В исследовании применялись методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения и экспериментального исследования.*

*Результаты исследования показали, что упражнения, выполняемые на нестабильной опоре, способствуют развитию координационных*