

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Хайитова У.Т.¹, Баратова С.С.², Ахмеджанов Ш.Б.³, Зиятов М.Н.⁴

Email: Hayitova6101@scientifictext.ru

¹Хайитова Улфатой Турсуновна – ассистент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Баратова Ситора Сахидиновна – ассистент,
кафедра медицинской реабилитации, спортивной медицины и народной медицины;

³Ахмеджанов Шухрат Болтаевич - ассистент;

⁴Зиятов Мухаммад Намазович – ассистент,
кафедра физической культуры и спорта,
Самаркандский государственный медицинский институт,
г. Самарканд, Республика Узбекистан

Аннотация: достижение высокого уровня физической культуры и качества жизни населения в Республике Узбекистан является важным условием в рамках практической реализации стратегической задачи - устойчивого развития страны. Одним из основных факторов решения данной задачи в рамках реализации Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан будет обеспечение необходимых условий для систематического занятия физической культурой и спортом на протяжении жизни представителям всех слоев населения страны. Важно также, чтобы овладевали практическими умениями и навыками развития и совершенствования физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости гибкости и выносливости) с целью повышения уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Эти реформы, которые проводятся в нашей стране, безусловно, направлены на улучшение здоровья населения, а также на создание условий для здорового роста следующего поколения, потому что будущее страны за здоровыми детьми!

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни, педагогические основы, Узбекистан, гиподинамия, Концепция.

PEDAGOGICAL BASES FOR INDEPENDENT PEOPLE ENGAGED IN MASS SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

Hayitova U.T.¹, Baratova S.S.², Akhmedzhanov Sh.B.³, Ziyatov M.N.⁴

¹Hayitova Ulfatoy Tursunovna – Assistant,
DEPARTMENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Baratova Sitora Sakhidinovna - Assistant,
DEPARTMENT OF MEDICAL REHABILITATION, SPORTS MEDICINE AND TRADITIONAL MEDICINE;

³Akhmedzhanov Shukhrat Boltaevich - Assistant;

⁴Ziyatov Muhammad Namazovich - Assistant
DEPARTMENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS,
SAMARKAND STATE MEDICAL INSTITUTE,
SAMARKAND, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: achieving a high level of physical culture and quality of life in the Republic of Uzbekistan is an important condition for the practical implementation of the strategic goal of sustainable development of the country. One of the main factors in solving this problem in the framework of implementing action Strategies for the further development of the Republic of Uzbekistan will be to provide the necessary conditions for systematic physical education and sports throughout the life of representatives of all segments of the country's population. It is also important to master the practical skills and abilities of the development and improvement of physical qualities (strength, speed of movements, agility, flexibility and endurance) in order to increase the level of general and professionally applied physical training. These reforms, which are being carried out in our country, are undoubtedly aimed at improving the health of the population, as well as creating conditions for healthy growth of the next generation, because the future of the country lies with healthy children!

Keywords: physical culture, mass sports, healthy lifestyle, pedagogical foundations, Uzbekistan, physical inactivity, Concept.

УДК 791.9.796/799

Актуальность. В Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годов, утвержденной Постановлением главы государства от 13.02.2019 г. № 118, указано, что достижение высокого уровня физической культуры и качества жизни населения в Республике Узбекистан является важным условием в рамках практической реализации стратегической

задачи - устойчивого развития страны. О направлениях концепции и дальнейших задачах по развитию физической культуры и спорта было отмечено на видеоселекторном совещании под председательством Президента страны 4 сентября 2019 года [1, 2].

В условиях нарастающей глобальной конкуренции во всех аспектах развития перед каждой страной в мире сегодня встает необходимость в повышении качества человеческого капитала, что требует кардинального пересмотра подходов к вопросам сохранения здоровья нации - ментального, физического, духовно-интеллектуального, постоянной заботы об укреплении физического здоровья населения всех возрастов.

Достижение высокого уровня физической культуры и качества жизни населения в Республике Узбекистан является важным условием в рамках практической реализации стратегической задачи - устойчивого развития страны. Одним из основных факторов решения данной задачи в рамках реализации Стратегий действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан будет обеспечение необходимых условий для систематического занятия физической культурой и спортом на протяжении жизни представителям всех слоев населения страны.

Для эффективной реализации средне- и долгосрочных стратегических задач, стоящих перед обществом, требуется слияние воедино всех усилий и ресурсов, направив их векторно на пропаганду здорового образа жизни и пользы непрерывных занятий физической культурой и массовым спортом на протяжении всей жизни человека, обеспечение вовлечения всех государственных, негосударственных учреждений и хозяйствующих субъектов в данный процесс.

Вместе тем, следуя по пути полномасштабного развития сферы физической культуры и массового спорта, важно осознавать, что на текущий момент в стране имеется целый ряд препятствующих этому серьезных недостатков. В частности:

низкий уровень организации работы по формированию условий для широкого вовлечения населения, особенно молодежи, в занятия физической культурой и массовым спортом, обеспечению гармоничного духовного и физического развития подрастающего поколения, в результате - недостаточный охват желающих заниматься физической культурой и массовым спортом;

слабая ориентированность системы развития физической культуры и массового спорта на задействование мотивации, а также профессиональных и практических навыков личности;

недостаточный уровень методического обеспечения в сфере, что становится помехой для дальнейшего формирования и развития у населения сильной и действенной положительной мотивации к занятиям физической культурой и массовым спортом;

дефицит специалистов с высшим образованием влечет не только снижение качества, но и сужает спектр предоставляемых услуг в сфере физической культуры и массового спорта;

низкий потенциал кадрового состава и материально-технического оснащения малокомплектных спортивных учреждений, не позволяющий обеспечивать необходимый уровень качества занятий и тренировок, не хватает спортивных, тренерских и педагогических кадров по некоторым видам спорта, наметилась тенденция к сокращению рядов наиболее квалифицированных кадров, т.е. спортивных, тренерских и педагогических кадров высшей и первой категории, наблюдается снижение и общего профессионального уровня работников;

качество и структура контингента студентов спортивных факультетов оставляет желать лучшего. Отсутствуют конкретные процедуры и объективные механизмы оценки общей физической подготовки, психо-эмоциональных данных поступающих на предмет выявления наличия у них потенциала для поступления на спортивную специальность и мотивации работать по избранной профессии, способности находить общий язык с детьми и взрослыми, достаточного уровня психологической устойчивости и коммуникабельности;

«Если вы занимаетесь спортом, вам не нужны лекарства» - эти строки принадлежат нашему великому предку Абу Али Ибн Сине, который заложил первый камень медицины. Хотя эта идея была высказана десять веков назад, современная медицина научно доказала, насколько она верна. Наука показала, что человек, который ведет здоровый образ жизни и регулярно занимается спортом, может прожить до 100 или даже 120 лет.

В нашей стране проводится большая работа по популяризации спорта и продвижению нашего народа в спорте. Одна за другой строятся и вводятся в эксплуатацию спортивные школы и спортивные комплексы. За последние 3 года количество спортсменов в стране увеличилось с 4,8 млн до 5,6 млн человек, в том числе количество молодых людей в возрасте до 30 лет - с 28,8% до 28,5%.

Недавно президент Шавкат Миромонович Мирзиёев подписал указ "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта". Указ ставит во главу развитие ходьбы, бега, мини-футбола, велоспорта, бадминтона, стритбола и воркаута (микрорайонный и уличный фитнес) в развитии массового спорта и пропаганде здорового образа жизни. В рамках указа вводится электронный кошелек гражданина Республики Узбекистан в возрасте 18 лет и старше, который совершив за один день на территории Узбекистана 10 000 и более шагов, ежемесячно будет получать по

3000 сумов в каждом районе (городе), 300 000 сум на человека в каждом регионе, 500 000 сум на человека, который больше всего ходит в области, и 1 000 000 сум на человека, который больше всего ходит в Республике.

Указ предусматривает, что к 15 ноября 2020 года в каждом районе и городе будут созданы и представлены населению проекты создания санитарных коридоров для пешеходов и велосипедов, а к 1 мая 2021 года эти коридоры будут завершены. Для реализации этих проектов в рамках инвестиционной программы на 2021 год из централизованных капитальных вложений будет выделено 1,4 трлн сумов. Кроме того, в 2021 году будет выделено 2 миллиона сумов для 6 021 дошкольного учреждения и 5 миллионов сумов для 9 942 средних школ для обеспечения их основным спортивным инвентарем и оборудованием.

Кроме того, указ устанавливает ряд других целей и задач. К 2025 году общее число людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, достигнет 30% [8].

Перечисленные выше и годами копившиеся в данной сфере другие проблемы, инертность мышления и безынициативность отдельных руководителей являются сдерживающими факторами на пути дальнейшего совершенствования системы физической культуры и массового спорта республики в соответствии с современными требованиями.

В этой связи особое значение приобретает формирование новой Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019 - 2023 годы [1, 7].

Поэтому, очень важно подготовить высококвалифицированных специалистов, сохранить и укрепить их здоровья в условиях образовательного процесса. В связи с этим важной задачей современной практической педагогики становится поиск новых форм и технологий укрепления и поддержания физического здоровья, профессионально-прикладной физической готовности, стимулирование самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование мотивации на занятия массовой физической культурой является необходимым условием современного образовательного процесса студентов в высшей школе.

Сейчас растет понимание потенциальной важности наличия педагогических знаний о возможностях физической активности в учебной программе институтов и университетов Узбекистана. Кроме того, как считают зарубежные ученые, необходимо пересмотреть знания о содержании движений при обучении специалистов физической культуры [3].

С целью воспитания спортсменов высокого класса продолжается последовательная работа по улучшению материально-технической базы, необходимой для формирования будущих чемпионов. В частности, была создана Республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике. Построены Центрально-азиатский центр дзюдо, Республиканский центр бокса и спортивный комплекс Ассоциации таэквондо. Благодаря созданной спортивной инфраструктуре Узбекистан стал местом проведения крупных международных соревнований, в том числе чемпионатов мира и Азии по боксу, таэквондо, вольной борьбе, фехтованию и другим видам спорта. В стране серьезное внимание уделяется отбору молодых талантливых спортсменов из числа воспитанников спортивных клубов и команд и организации их подготовки по повышению спортивного мастерства, созданию необходимых условий для укрепления спортивного резерва на базе дальнейшего развития школ высшего спортивного мастерства и колледжей олимпийского резерва [4, 6].

Низкий уровень физической активности и высокий уровень малоподвижного поведения широко распространены, особенно в школах. Предварительная подготовка учителей имеет решающее значение для школьной реформы и реформы образования, но является недостаточно изученной средой для исследований в области физической активности и малоподвижного поведения.

Новые данные свидетельствуют о том, что, независимо от физической активности, продолжительное сидение отрицательно сказывается на здоровье детей. Сидячий образ жизни был связан с ухудшением физической формы, неблагоприятным строением тела, кардиометаболическим риском, низкой самооценкой и ухудшением здоровья в более позднем возрасте. Чтобы снизить эти риски для здоровья, недавние зарубежные правительственные рекомендации предполагают, что молодежь должна минимизировать сидячий образ жизни и как можно чаще сокращать время сидения. Несмотря на эти рекомендации, школьники проводят около 70% своего дня сидя [5, 7].

В процессе формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в условиях воспитания должны решаться последовательно следующие педагогические основы, включающие такие задачи: оздоровительные воспитательные и образовательные:

- оздоровительные задачи: сохранение и укрепление здоровья молодежи, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, продление творческой и учебной активности в процессе обучения. У молодежи должно воспитываться бережное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в режиме каждого дня, недели семестра, учебного года;

- воспитательные задачи: физическая культура и спорт являются вспомогательным средством в формировании личности молодого человека подготовки студентов к активному учебному труду в вузе, повышению умственной работоспособности, воспитанию высоких нравственных качеств развитию у них эстетических вкусов, идеалов и т.д. Особое значение имеет воспитание у молодежи потребности в систематической и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни. Интерес и удовольствие, получаемые молодежью в процессе выполнения физических упражнений, постепенно должны переходить в привычку систематически заниматься массовыми видами спорта, которая затем превращается в устойчивую потребность в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, сохраняющуюся на долгие годы;

- образовательные задачи: для повышения общей физкультурной грамотности и спортивной культуры молодежи необходимы знания из области медицины и биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований. Важно также, чтобы овладевали практическими умениями и навыками развития и совершенствования физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости гибкости и выносливости) с целью повышения уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовки.

Эти реформы, которые проводятся в нашей стране, безусловно, направлены на улучшение здоровья населения, а также на создание условий для здорового роста следующего поколения, потому что будущее страны за здоровыми детьми!

Список литературы / References

1. Абдусаломова М., Равшанова М. Особенности реабилитационных мероприятий при болях в пояснице у спортсменов, занимающихся спортом со скоростными и силовыми качествами // InterConf., 2020.
2. Базарбаев П.А., Хожаметов А.А. Развитие спорта в Узбекистане // Символ науки, 2019. № 4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-sporta-v-uzbekistane-1/> (дата обращения: 23.11.2020).
3. Баратова С.С., Мавлянова З.Ф., Шарафова И.А. Индивидуально-типологические особенности, обуславливающие выбор вида спортивной деятельности // Современные проблемы психологии и образования в контексте работы с различными категориями детей и молодежи, 2016. С. 190-191.
4. Камалова Ё.А., Умирова С.М., Наимова Х.А. Влияние различных способов дозирования на физическую работоспособность детей города Самарканда // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. ИП Павлова с международным участием, 2017. С. 2248-2250.
5. Камалова Ш.М., Тешаев Ш.Ж., Хамидова Н.К. Параметры физического развития 8-летних детей в норме и при сколиозе // Морфология, 2020. Т. 157. № 2-3. С. 92-93.
6. Тен С.А. и др. Показатели физического и полового развития юношей призывного возраста // Проблемы биологии и медицины. 2008. № 1. С. 51.