

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СФЕРЫ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ

Мамирова Диларам Тавакуловна,

*доцент кафедры «Сценическое движение и физическая культура»
государственного института искусств и культуры Узбекистана*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о выявлении особенностей мировоззрения в сфере физической культуры и спорта у студентов сферы искусства и культуры. Анализ теоретических знаний и представлений о силе, гибкости и выносливости как о физических качествах человека показал, что студенты выделяют несколько смысловых рангов, которые можно, в свою очередь, сгруппировать в несколько категориальных групп.

Ключевые слова. мировоззрение, сила, гибкость, выносливость, здоровье, физическое воспитание, физические упражнения.

IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE FIELD OF ART AND CULTURE

Mamirova Dilaram Tavakulovna

*Associate Professor of the Department of Stage Movement and Physical Culture,
State Institute of Arts and Culture of Uzbekistan.*

Abstract. The article deals with the issue of identifying the features of the worldview in the field of physical culture and sports among students of the field of art and culture. The analysis of theoretical knowledge and ideas about strength, flexibility and endurance as physical qualities of a person showed that students distinguish several semantic ranks, which can, in turn, be grouped into several categorical groups.

Keywords. worldview, strength, flexibility, endurance, health, physical education, physical exercises.

Современный человек испытывает большие умственные и психологические нагрузки, особенно в связи с переходом на новые программы. Рабочий и учебный день сегодня уплотнен до предела, на активный отдых остается все меньше времени. Легко убедиться в необходимости смены физических и умственных упражнений. Часто приходится слышать, что студент не желает заниматься, так как физические упражнения мешают ему сосредоточиться на более интеллектуальных предметах. Также студентам известно, что всякое однообразное действие утомляет.

Цель исследования: привлечение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Перед началом педагогического эксперимента с целью выявления особенностей мировоззрения в сфере физической культуры и спорта в Государственном институте искусств и культуры Узбекистана было проведено анкетирование студентов первого курса.

В исследовании приняли участие 500 человек. Анкета состояла из 3-х открытых вопросов: Как вы понимаете 1. Что такое выносливость? 2. Что такое сила? 3. Что такое гибкость? Тестирование проводилось в 2 дня.

Студентам было предложено 3 теста, показывающий их уровень: 1) выносливости (бег 1000 м); 2) силу мышц брюшной стенки (упражнение на пресс); 3) гибкость (наклон вперед со скамьи).

Анализ теоретических знаний и представлений о силе, гибкости и выносливости как о физических качествах человека показал, что студенты выделяют несколько смысловых рангов, которые можно, в свою очередь, сгруппировать в несколько категориальных групп: 1. Сила, гибкость, выносливость как способность выполнить определенные движения - определялась как способность организма. 2. Сила, гибкость, выносливость как общее состояние организма, состояние хорошего здоровья - состояние организма. 3. Сила, гибкость, выносливость как деятельность, выполнение различных упражнений, вид спорта - процесс, вид деятельности. 4. Сила, гибкость, выносливость в качестве соотношения с формой мышц, уровнем физической подготовленности - как достижение результата. 5. Сила, гибкость, выносливость как мужество, сила воли, отвага, храбрость - как свойство характера.

Анализируя полученные данные, можно сказать, что правильное представление о «силе», как о физическом качестве, имеют 48,4% опрошенных, для 35,9% респондентов «сила» ассоциируется с достижением результата, то есть с внешним видом, рельефом мускулатуры, высоким ростом и т.п. Затруднились с ответом 15,7%. 46,5% студентов определили «гибкость» как физическое качество; 20,8% респондентов не имеют представления о данном физическом качестве; 33,7% опрошенных связывают гибкость с результатом (красота, подтянутая фигура, красивая походка, плавные движения).

Что касается физического качества «выносливость» затруднений с ответом не было ни у кого, однако студенты института искусства и культуры не воспринимают выносливость как физическое качество человека. 67,9% опрошенных показали, что выносливость является свойством характера (выдержка, сила воли и т.п.)

В дальнейшем, группа испытуемых (30 человек) в течение 3 месяцев (18 занятий) занимались по программе, в основу которой был положен наш экспериментальный метод. Для реализации умственного компонента в процессе практических занятий делался определенный акцент - со студентами проводились беседы о физических качествах человека таких как «сила», «выносливость», «гибкость».

Процесс учебы в ВУЗе постоянно усложняется и требует от студентов значительного умственного и нервно - психического напряжения. [7 С.12] Успешно противостоять этому может только хорошо физический подготовленный человек.

Физическое развитие, овладение знаниями, совершенствование мышления, в осознании самого себя в физической культуре должно выступать в качестве сердцевины всестороннего развития личности студента.

Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь. Умственный рост требуют соответствующего физического развития.

Перестраивая педагогический процесс по физической культуре и спорту, следует ориентироваться на следующие ведущие идеи: 1. «Трудная цель» - обеспечивающая развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможности преодоления трудности. 2. «Опора» - позволяющая любому студенту последовательно продвигаться в учении. 3. «Опережение» - заключающееся в ускоренном развитии сильных, наиболее способных в данном виде деятельности студентов. 4. «Крупные блоки» - позволяют усваивать главные сущностные понятия, связи, овладевать «системами» средств и методов физической культуры, что содействует увеличению объема усваиваемого материала и снижает нагрузку на студента. 5. «Самоанализ» – позволяющий студенту самостоятельно оценивать личную физическую форму, планировать нагрузку.

Мы использовали и метод мотивационной заинтересованности студента в получении физических нагрузок: 1. Мотивация возможности самосовершенствования. Формулировка: «Если я буду, здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы». Эта мотивация весьма существенна в новом тысячелетии, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания.

У здорового человека больше шансов на успех. 2. Мотивация возможности маневрировать. Формулировка: «Если я буду, здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и местоположении». Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности и устный опрос, в ходе которого студенты показали знания об основных физических качествах человека. По результатам опроса были выставлены баллы: 63,4% студентов показали отличные знания, 28,6% – хорошие; 7,1% – удовлетворительные.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили, что использование совокупности приемов управления учебным процессом физического образования, включающий определение оптимального соотношения умственного и физического компонентов формирования потребности в физическом самосовершенствовании студентов; разработку оптимизированной модели учебного процесса по физической культуре, уточнение направленности и содержания двигательного и интеллектуального блоков учебного процесса оказалось достаточно эффективным.

Литература

1. Абрайкулова, Н.Е. (2019). ТАНЕЦ “МУНОДЖАТ” И ЕГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ИНТЕГРАЦИЯ. Научный вестник Наманганского государственного университета, 1(4), 376-379.
2. Абрайкулова, Н. (2003). Методы работы с танцевальным коллективом. Т.: Народное наследие имени А. Кадири.
3. Абрайкулова, Н. Э. (2018). ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА ХОРЕОГРАФА-ПЕДАГОГА С КОНЦЕРТМЕЙСТЕРОМ ХОРЕОГРАФИИ. *Мировая наука*, (5), 142-145.
4. Дўсанов Р.Р. (2023) БАХШИЛАР “БИР АКТЁР ТЕАТРИ” ИЖРО УСЛУБИ АСОСЧИЛАРИ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННҚЕ ИДЕИ В МИРЕ, 13(3), 109-115.
5. ЗК Фазлиева. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА" МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ УЗБЕКСКОГО ТАНЦА"//Теория и практика современной науки. – 2018. – Т. 4. – С. 534-537.
6. Зокирова С.М. (2021). Балет-Искусство Блистательного Танца. TA`LIM VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(6), 72-73.
7. Зокирова С.М. (2017). Творческий процесс постановщика танца. Молодой ученый, (11), 428-430.
8. Зокирова Саида Муратовна, «ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЛАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.» ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННҚЕ ИДЕИ В МИРЕ 14.1 (2023): 134-137.

9. Kamarbekovna F. Z. THE ROLE OF THE COMPOSER IN THE ART OF CHOREOGRAPHY //International Engineering Journal For Research & Development. – 2021. – Т. 6. – С. 2-2.
10. Маннонов С. Ш., Фазлиева З. К. ИБТИДОЙ ПАНТОМИМАЛАР: ЎЙИНЛАР ВА СЮЖЕТЛАР //Oriental Art and Culture. – 2021. – №. 8. – С. 99-105.
11. Юсупова, В.И., & Останина О.А. (2019). ИННОВАЦИОННО-КУЛЬТУРНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО. In Россия-Узбекистан. Международные образовательные и социально-культурные технологии: векторы развития (pp.232-233).
12. Ismetovna, Y.V., Anatolevna, O.O., Ljuraevna, U.L., & Erkinovna, A.N. (2021). Peculiarities of theatrical art. Emergent:Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning, 2(6), 1-4.
13. Юсупова, В.И., & Останина, О.А. (2020). Специфика постановки пьесы Уильяма Шекспира «Гамлет» на узбекском языке на сцене учебного театра Государственного института искусств и культуры Узбекистана. In Язык и культура (pp.254-259).
14. Шерматов Н. (2021). “ДИЛҲИРОЖ” РАҚСИЁНГАН ЮРАК АЛАНГАСИ. Oriental Art and Culture, 2(4), 334-339.
15. Н.Шерматов. International Conference on Digital Society, Innovations & Integrations of Life in New Century.www.iejrd.com SJIF: 7.169 1. CLASSICAL DANCE AS AN IMPLEMENTATION OF VARIOUS LIFE THEMES AND PLOTS. 2021 йил 13-февраль.