



THE MAIN FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MEDICAL PROFILE

Тухтахужаев Ханжарбек Боходирович

PhD, доцент Заместитель директора по научным делам и инновации Ферганского филиала
Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Узбекистан

ABSTRACT

In article relevance and a role of physical culture and sport in higher educational institutions of a medical profile, and the organization of sports and sports club at a medical university, the student's duty concerning physical training in higher education institution is considered.

KEYWORDS

physical culture, medicine, sport, student, higher education institution, profile, specialty, physical training, section.

INTRODUCTION

В настоящее время физическая культура как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей и направлений подготовки в высшем учебном заведении, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности молодых людей. Физическая культура тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. При этом занятие по физической культуре по своему содержанию, организации, методике проведения является достаточно сложным. Ведь преподавателю необходимо обучать студентов технике спортивных дисциплин, развивать их физические качества, уметь поддержать в группе хороший эмоциональный фон. Все это направлено на развитие у студентов способностей легко преодолевать физические, эмоциональные нагрузки во время обучения в университете, а также в дальнейшем – в процессе профессиональной деятельности [2].

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов различных вузов страны, в том числе медицинских. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля. Они планируются в учебных планах по всем специальностям и направлениям подготовки, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физической культуры.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти

занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях [4, с. 32].

В высших учебных заведениях медицинского профиля согласно медицинским заключениям кафедры физической культуры должны организовывать работу в трех отделениях (основное, подготовительное, специальное):

Основное – для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности. Подготовительное – для студентов основной медицинской группы с низким уровнем физического развития и физической подготовленности. Эти отделения комплектуются на основе медицинских заключений и результатов контрольного тестирования в начале учебного года. Численность учебной группы основного и подготовительного отделений – 16-20 студентов на одного преподавателя. Специальное – для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями. Учебные группы специального отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функционального состояния и физической подготовленности студентов. Оптимальная численность студентов в учебных группах этого отделения – 8-12 человек на одного преподавателя [3].

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) или секции создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, преподавателей и сотрудников в занятия физическими упражнениями, спортом; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни, и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФСК осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении медицинского профиля.

К занятиям допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной и разносторонней физической подготовленностью и желающие заниматься тем или иным видом спорта, культивируемым в медицинском вузе. Спортивные секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье.

Например, легкая атлетика, плавание, гиревой спорт, спортивные игры (волейбол, баскетбол) и др. Работа секций строится на основе добровольности, самостоятельности и разумной инициативы со стороны обучающихся. Главный мотив занятий в секциях – интерес студента к тому или иному виду физических упражнений, виду спорта, а одним из показателей эффективности этих занятий является динамика его спортивных результатов. Нельзя, также, забывать о строгой дисциплине во время занятий, чтобы снизить вероятность получения различных травм и поддерживать благоприятную обстановку внутри секции [1].

К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан: - посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; - повышать свою физическую подготовленность, совершенствовать спортивное мастерство; - выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки; - соблюдать рациональный режим учёбы,

отдыха и питания; - регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, при необходимости консультируясь с преподавателем; - активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; - проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; - иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Итак, целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных медицинских специалистов. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд-во «Академия», 2004. – 480 с.
4. А. Лобок Ребёнок плохо учится - что делать? М.: Лаборатория гуманной педагогики, 2015 - 10с.
5. Dildora, X. (2021). Appeal as a basis of communication culture. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 812-815.
6. Namozova, D. T. (2021). MUSIQA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI KREATIVLIK HAMDA ERKIN TAFAKKURINI SHAKLLANTIRISHNI TASHKIL ETISH. *Scientific progress*, 2(2), 1313-1315.
7. Dilorom, N., & Tohirovna, A. Z. (2022). BRAYL NOTA TIZIMINING MUSIQA TA'LIMIDAGI ILK QADAMLARI. *Science and innovation*, 1(C2), 36-38.
8. Namozova, D., & Astanova, Z. T. (2022). BRAYL NOTA TIZIMINING MUSIQA TA'LIMIDAGI ILK QADAMLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 260-264.
9. Namozova, D. (2022). BO 'LAJAK MUSIQA O 'QITUVCHILARINING KREATIV KOMPETENTLIGINI MUSIQA TARIXI FANINI O 'QITISH VOSITASIDA SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 1(B6), 942-950.
10. Sultonov, A. (2022). MUSIQIY IDROKKA TA'SIR ETUVCHI TRANSFORMATSION TENDENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNING SAMARADORLIGI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 314-323.
11. Султонов, А., & Абдисатторов, А. (2022). МАРКАЗИЙ ОСИЁДА МУСИҚА ИЛМИ РИВОЖЛАНИШИДА БАХШИЧИЛИК САНЪАТИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 478-483.

12. Normuhammatovich, S. A. (2022). O'QUVCHILARDA MILLIY MUSIQA ESHITISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. *Science and innovation*, 1(B2), 259-263.
13. Djalalova, N. X. (2022). FORTEPIANODA IJRO ETISH YOSHLARNI MUSIQIY TAFAKKURINI FAOLLASHTIRUVCHI OMIL SIFATIDA. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 394-399.
14. Djalalova, N. (2022). МУСИҚИЙ ВА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТ АСОСЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B8), 478-481.
15. Djalolova, N. (2022). BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHISINING AMALIY DARSLARGA TAYYORGARLIK FAOLIYATIDA KREATIVLIK JIHATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 534-539.
16. Ataboeva, S., Kholikova, G., Jalalova, N., & Shoxista, U. (2021). STYLISTIC PROBLEMS OF COMPOSER S. RAKHMANINOV IN PIANO CONCERTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(05), 104-108.
17. Шокиров, Т. Н. (2022). ВОРИСИЙЛИКМИЛЛИЙ МАДАНИЯТНИНГ ТАЯНЧИ. *Science and innovation*, 1(Special Issue 2), 581-583.
18. Шокиров, Т. Н. (2022). ВОРИСИЙЛИКМИЛЛИЙ МАДАНИЯТНИНГ ТАЯНЧИ. *Science and innovation*, 1(Special Issue 2), 581-583.
19. Шокиров, Т. Н. (2022). АБУ НАСР ФОРОБИЙНИНГ МУСИҚА ИЛМИГА ҚЎШГАН ҲИССАСИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 353-359.
20. Nurmamatovich, S. T. (2021). Theoretical of national music culture fundamentals.
21. Ergashev, A., Ataboyeva, S., Djalalova, N., & Usmonova, S. (2021). THE ROLE OF COMPOSERY IN THE ART OF NATIONAL SINGING. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 863-867.
22. Yelena, V., Nigora, D., & Margubahon, V. (2022). THE ROLE OF FOLK ART IN RAISING THE MORALE OF YOUNG PEOPLE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 699-702.
23. Djalalova, N. (2022). FUNDAMENTALS OF MUSICAL AND PEDAGOGICAL SKILLS. *Science and Innovation*, 1(8), 478-481.
24. Djalalova, N. X. (2022). FORTEPIANODA IJRO ETISH YOSHLARNI MUSIQIY TAFAKKURINI FAOLLASHTIRUVCHI OMIL SIFATIDA. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 394-399.
25. Djalolova, N. (2022). BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHISINING AMALIY DARSLARGA TAYYORGARLIK FAOLIYATIDA KREATIVLIK JIHATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 534-539.
26. Namozova, D. T. (2021). MUSIQA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI KREATIVLIK HAMDA ERKIN TAFAKKURINI SHAKLLANTIRISHNI TASHKIL ETISH. *Scientific progress*, 2(2), 1313-1315.
27. Namozova, Dilorom Tursunovna (2022). RENESSANS-BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHISINING KOMPETATSION TAKOMILI SIFATIDA. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10-2), 491-496.

- 28.D. Namozova (2022). BO‘LAJAK MUSIQA O‘QITUVCHILARINING KREATIV KOMPETENTLIGINI MUSIQA TARIXI FANINI O‘QITISH VOSITASIDA SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 1 (B6), 942-950. doi: 10.5281/zenodo.7195688
- 29.Namozova, Dilorom, & Astanova, Zumradxon Tohirovna (2022). BRAYL NOTA TIZIMINING MUSIQA TA‘LIMIDAGI ILK QADAMLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10-2), 260-264.
30. Normuhammatovich, S. A. (2022). O‘QUVCHILARDA MILLIY MUSIQA ESHITISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. *Science and innovation*, 1(B2), 259-263.
31. Sulstonov, A. (2022). MUSIQIY IDROKKA TA‘SIR ETUVCHI TRANSFORMATSION TENDENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNING SAMARADORLIGI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 314-323.
32. Султонов, А., & Абдисатторов, А. (2022). МАРКАЗИЙ ОСИЁДА МУСИҚА ИЛМИ РИВОЖЛАНИШИДА БАХШИЧИЛИК САНЪАТИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 478-483.
33. D. Namozova, Z. Astanova, & M. Egamberdiyev (2023). APPROACH TO THE USE OF THE LIVES AND WORKS OF BLIND MENTOR ARTISTS IN EDUCATING YOUNG PERFORMERS (ON THE EXAMPLE OF RASULQORI MAMADALIYEV). *Science and innovation*, 2 (B4), 149-151. doi: 10.5281/zenodo.7818536
34. Namozova, Dilorom Tursunovna, & Astanova, Zumradxon Toxirovna (2022). KO‘ZI OJIZ YOSHLARNING MUSIQIY SAVODXONLIGINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10-2), 436-441.
35. ЮЛДАШЕВА, М. Э., НАМАЗОВА, Д. Т., & УСМАНОВА, Д. Х. (2014). ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ КАК ОСНОВНОЙ СТИЛЬ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ. In *Будущее науки-2014* (pp. 136-138).
36. Асқарова, М., Намозова, Д., Мадаминов, Н., & Алихонова, Д. (2020). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(7), 402-407.