

**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ
ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

С.М. Тойлибаев

Нукусский государственный педагогический институт им. Ажинияза, Узбекистан,
besser1990@yandex.ru

Аннотация. В статье была предпринята попытка раскрыть малоизученную часть процесса становления специалиста физического воспитания средствами основной гимнастики.

Ключевые слова: подготовка специалиста, физическое воспитание, средства основной гимнастики, профессиональная деятельность.

Актуальность. Известно, что сегодняшнее современное общество связывает свои надежды по развитию благ человечества в большей степени с совершенствованием образования и образовательной системы в целом. Очевидно, что деятельность специалиста физического воспитания, регулирующая систему взаимосвязи между обществом и занимающимися, обеспечивает накопление, хранение, реализацию и передачу в поколениях всего образовательного, воспитательного и культурного потенциала отрасли, а эффективность всей системы подготовки физкультурных кадров, в свою очередь, существенно зависит от качества их сегодняшней подготовки. В этой статье была предпринята попытка раскрыть сущность средств основной гимнастики в развитии и совершенствовании профессиональной деятельности и здорового образа жизни студентов факультетов физической культуры.

Ранее уже было оговорено, что высокая эффективность и продуктивность подготовки специалистов физического воспитания, в большой степени зависит от качества их подготовки (Ф.А. Керимов, М.Н. Умаров, 2005; М.Н. Умаров, А.К. Эштаев, 2009).

Объект исследования. Процесс повышения профессиональной деятельности и организация здорового образа жизни студентов факультетов физической культуры средствами основной гимнастики.

Предмет исследования. Профессиональное мастерство специалиста физкультурной направленности, в виду навыков и умений сформированных средствами основной гимнастики.

Цель исследования. Улучшение и повышение результативности профессиональной подготовки студентов физкультурной специальности, за счёт насыщения и совершенствования методики обучения и программы образовательного процесса по «гимнастическим» дисциплинам.

Гимнастика это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания. В современной гимнастике наряду с другими видами спорта (спортивные игры, виды туризма и т.д.) принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья и физического совершенствования всего человечества [1, с. 101-108.].

Известно что, большинство физических упражнений с разнообразными приёмами их применения и исполнения, составляющие целостную структуру гимнастики, позволяют человечеству направленно воздействовать на развитие абсолютно всех функциональных свойств организма в соответствии с двигательными навыками человека. Исходя из этого, мы с легкостью можем сказать, что наиболее действенным средством гармонического физического развития человека является именно гимнастика.

Гимнастика также оказывает весомое образовательное воздействие на организм занимающихся за счёт уникальности средств и оригинальности методов ведения занятия или тренировки. Продуманная организация занятий, повышенная необходимость точно выполнять упражнения, формировать представления о красоте движений, о грациозности человеческого тела, стремление к физическому совершенствованию содействуют воспитанию важных физических, моральных и волевых качеств человека.

Исследуя тему основной гимнастики в совершенствовании профессиональной деятельности студентов физкультурной направленности нужно учитывать следующее: средствами основной гимнастики называются специально разработанные виды и формы движений, носящие в основном аналитический характер. Из жизненной практики человека была заимствована лишь незначитель-

ная часть двигательных упражнений. Но и эти двигательные упражнения по своей структуре резко отличаются от свойственных человеку движений.

Средствами основной гимнастики могут называться только те виды двигательной активности, которые представляют собой совокупность разнообразных искусственно созданных форм движений, применяющиеся для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, востребованных для использования в ежедневном быту, в трудовой, а также военной деятельности.

Надо особо отметить и тот факт, что арсенал гимнастических упражнений был сформирован не сразу, а поэтапно, по мере увеличения спортивно-научных открытий, давших расширенное представление о строении и многофункциональности, а также о возможностях управления процессом развития двигательных возможностей человеческого организма. Известно что, в арсенал гимнастических упражнений входят все анатомически возможные движения от элементарных одноуставных сгибаний и разгибаний до сложнейших по координации двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных двигательных качеств.

Из курса теории и методики гимнастики нам известно, что основная гимнастика входит в группу общеразвивающих видов гимнастики и эти виды гимнастики применяют для гармонического физического развития, улучшения здоровья и совершенствования двигательной функции занимающихся.

Средства основной (общей) гимнастики весьма обширны. К ним относятся бесчисленные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, простые в исполнении акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, подвижные игры, оздоровительные упражнения и пр. За счёт выполнения этих упражнений развиваются основные двигательные навыки и умения человека, формируются жизненно необходимые двигательные навыки и правильная осанка, совершенствуются координация движений.

Изучая тему становления специалиста физического воспитания средствами основной гимнастики выяснилось, что причинами неудовлетворительной профессиональной подготовленности выпускаемых кадров может быть следующая закономерность: «критический малая практическая подготовленность» ($2,8 \pm 0,4$); «недостаточная способность организаторских навыков» ($2,9 \pm 0,5$); «слабая методическая подготовленность» ($3,1 \pm 0,4$); «неудовлетворительная теоретическая подготовленность» ($3,4 \pm 0,4$); «ничтожная физическая подготовленность» ($3,7 \pm 0,4$) неопытных специалистов.

Рассматривая профессиональные умения, которые формируют специалистов физического воспитания на всех уровнях, опрошенные респонденты распределили основные звенья педагогического мастерства по следующей расстановке: «организаторский элемент» ($2,2 \pm 0,3$); «конструктивный элемент» ($2,3 \pm 0,3$); «коммуникативный элемент» ($2,4 \pm 0,3$), (по рангу значимости).

Продолжая тему подготовки специалиста, как предлагалось ранее в статье: «*Основная гимнастика как средство формирования профессионально-педагогического мастерства студентов факультетов физического воспитания*»⁹ деятельность специалиста физического воспитания непростая и многогранная, а получаемая сегодняшними студентами подготовка не соответствует современным реалиям и требованиям, не обеспечивает всестороннюю подготовленность на всех этапах образовательного развития, что в свою очередь не может обеспечить свободного преодоления всех препятствий на пути становления специалиста. Вместе с тем, влияние сегодняшней неустойчивой социальной ситуации, в силу таких негативных факторов как противоречивость и нестабильность порождает нежелательное воздействие в молодёжной среде. Также значительная степень влияния на будущее поколение осуществляется образовательной системой подготовки специалистов, которая в большей степени направлена на освоение комплекса учебных материалов, чем на формирование профессионального мастерства.

Физическое воспитание в роли отдельно взятой специальности в вузах рассматривается как непрерывный учебно-воспитательный процесс, в ходе которого решаются задачи разностороннего

⁹Тойлибаев С.М. «Основная гимнастика как средство формирования профессионально-педагогического мастерства студентов факультетов физического воспитания». Статья «V всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы» 14 мая 2020 г.

физического развития, повышения работоспособности и успеваемости студентов, воспитании организаторских и инструкторских навыков, а также самостоятельного проведения работы по физической культуре и спорту в целом [2, с. 57].

Воспитание специалиста, человека современного, сочетающего в себе как духовную, так и моральную чистоту, а также физическое совершенство вместе с высоким уровнем профессиональной подготовки, рассматривается в настоящее время как одна из важнейших составных частей строительства развитого общества, как могучий ускоритель уклада жизни.

Было установлено, что образовательный стандарт и образовательная программа для студентов по специальности физическое воспитание в высших учебных заведениях предусматривают решения следующих целей и задач:

- укрепление и улучшение состояния здоровья студентов и поддержание у них на протяжении всего периода обучения высокой работоспособности;
- привитие им знаний и навыков по применению общих и основных средств физического воспитания в режиме учебных занятий, труда и отдыха;
- подготовка студентов к самостоятельной работе в качестве организаторов гигиенической и производственной гимнастики, общественных инструкторов и судей по спорту;
- обеспечение разностороннего физического развития студентов, обучение их спортивной технике и на этой основе достижение ими высоких спортивных результатов.

Исходя из выше сказанного, гимнастика занимает лидирующие позиции в деле становления специалиста физического воспитания. Несомненно, что на сегодняшний день гимнастика в высших учебных заведениях является одним из наиболее массовых видов спорта. Уровень массового спортивного мастерства студентов-гимнастов за последние годы значительно повысился [3, с. 73-103].

Если говорить о полезности влияния гимнастики на занимающийся организм, то гимнастика – это эффективное средство общего физического развития и совершенствования абсолютного числа двигательных навыков и способностей. Также следует перечислить и полезные с точки зрения физиологии свойства гимнастики: выполнение движений преимущественно в необычных условиях опоры; формирование разнообразных двигательных знаний, навыков и умений; развитие мышц; развитие амплитуды движений; влияние на сердечнососудистую деятельность; низкая утомляемость, высокая работоспособность и т.д.

Заключение. Дополнительным методическим указанием правильно будет отметить, что при занятиях гимнастикой и составлении плана занятий очень важно правильно подобрать упражнения, их количество, последовательность, дозировку во времени. Существуют дидактические правила, следуя которым мы должны выстраивать каждый комплекс гимнастических упражнений по принципу – от простого к сложному, от лёгкого к трудному действию, упражнению. Каждое упражнение содержит в себе два основных момента: правильное исходное (начальное) положение и правильно выполненное движение.

Из-за неудовлетворительной научно-практической обоснованности хода формирования специалистов физкультурной направленности, в том числе из-за низкоэффективных показателей таких качеств как профессиональные умения, навыки и знания по специализации привело к тому, что будущий специалист трудно реализуется в своей профессии. Мы считаем, что для исправления данного положения необходим пересмотр содержательной части, а также организационной части учебной программы образовательного стандарта для студентов физкультурной направленности средствами основной гимнастики.

Список использованных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт. 1998. - 315 с.
2. Биндусов, Е.Е. Гимнастика и здоровье: уч. пособие / Е.Е. Биндусов., В.И.Жолдак., Ю.В.Менхин. - М.: МГАФК, 1998. - 167 с.
3. Эштаев А.К., Тойлибаев С.М. Гимнастика и методика преподавания. Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС, 2022. - 165 с.