



ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО - МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ

Эрдонов О.Л.

доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физического воспитания» Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезми

Таянч сўзлар: talabalar, sport muhiti, universitetni sport maydonchasi sifatida joylashtirish misollari, musobaqalar.

Ключевые слова: студенты, спортивная среда, примеры позиционирования вуза как спортивной площадки, соревнования.

Key words: students, sports environment, examples of positioning a university as a sports ground, competitions.

Актуальность. Многочисленные научные публикации в настоящее время посвящены сокращению двигательной активности населения [1,2,3,4,5,6,7], и в том числе студенческой молодёжи, и способам их привлечения к занятиям спортом, активному отдыху, оздоровительным тренировкам.

При беседе студенты отмечают, что заниматься им мешает отсутствие времени, лень и от не владением информации по здоровому образу жизни. Препятствиями к занятиям являются проблемы со здоровьем, участие во многих проектах, отсутствие финансовых средств и перегруженность обязанностями. При этом студенты положительно отметили мобильные приложения в организации занятий и персональных тренеров, помогающих наиболее эффективно построить тренировочные занятия. Они положительно выделили короткие фитнес тренировки по 15-30 минут и контроль движений с помощью мобильных приложений и спортивных гаджетов.

Результаты исследования. В повышении двигательной активности студенческой молодёжи и приобщения их к регулярным занятиям разработан комплекс мер, формирующих спортивную среду вуза.

С одной стороны, расширены виды спортивных соревнований, начиная с общей физической подготовки, волейбола, мини-футбола, баскетбола, а с другой стороны, увеличен объём фитнес тренировок внеучебных занятиях по физическому воспитанию. Фитнес тренировки с элементами единоборств, занятия в условиях тренажерного зала, кардио-тренировки, разнообразные варианты круговой тренировки комплексной направленности, а также занятия по пилатесу, аэробике, элементы черлидинга, настольный теннис, бадминтон. Помимо этого, все спортивные мероприятия демонстрируются на веб-сайте вуза (рисунки 1-5), в социальных сетях, в форумах факультетов, выбираются инициативные студенты, размещающие анонсы, соревнования, акции, содержание недели здоровья.

Деятельность студенческого спорта проводится в четырёх основных направлениях: 1) работа со сборными командами; 2) осуществление ра-



Рис.1. Пример демонстрации спортивной деятельности вуза на сайте образовательной организации (веб-сайте tuit.uz)



Рис.2. Пути стимулирования регулярных занятий ФКиС на сайте образовательной организации (веб-сайте tuit.uz, телеграмм канал (TATU Rasmiy kanali))

боты спортивных секций;
3) проведение спортивных мероприятий; 4) медиа-сопровождение мероприятий. Наибольшее число студентов университета посещают спортивный зал, в котором предлагаются программы по атлетической гимнастике и фитнесу. Спортивные секции университета: фитнес-аэробика, функциональные тренировки, настольный теннис, бадминтон, смешанные единоборства, борьба, атлетическая гимнастика, пилатес, волейбол, баскетбол, мини-футбол.



Рис. 3. Пример позиционирования образовательной организации как спортивного вуза, спортивной площадки, корпоративного спорта



Рис. 4. Способы формирования и транслирования спортивной деятельности вуза (YouTube)

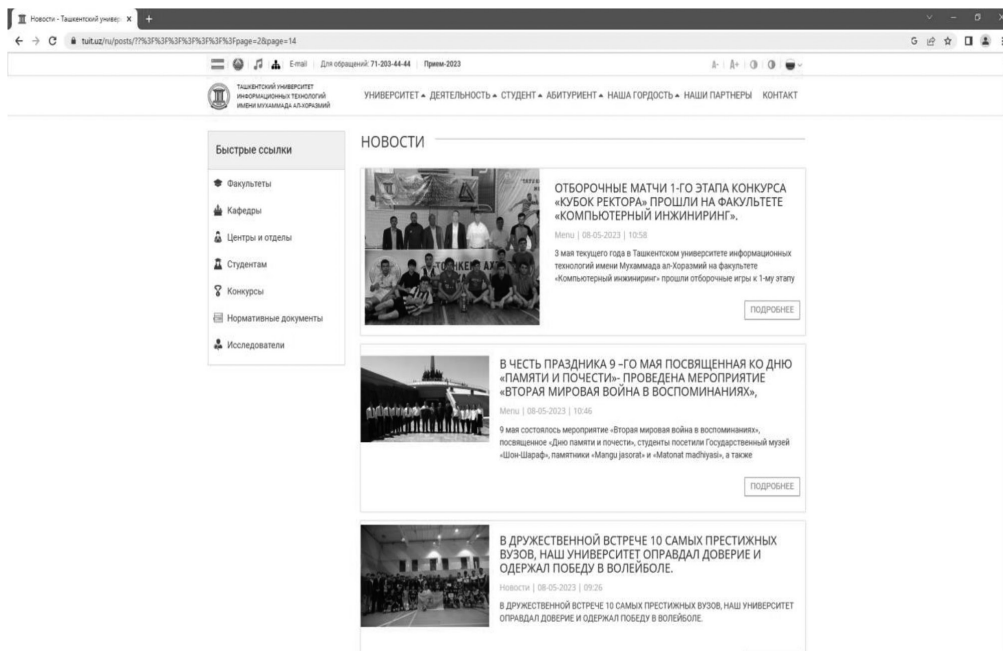


Рис. 5. Анонсирование спортивных мероприятий, их расширение средствами мастер-классов, соревнований (web-site tuit.uz)

Выводы. Благодаря новым подходам к формированию спортивной среды вуза удалось повысить посещаемость в спортивных секциях и число участников в спортивных мероприятиях вуза. Внедрение соревнований по общей физической подготовке обеспечило массовость участников, возможность приобщить большую часть студентов к доступным соревнованиям, это же касается соревнований по настольному теннису, бадминтону, смешанным единоборствам, борьбе, атлетической гимнастике, волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Литература:

1. Постановление Президента РУз «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 18 декабря 2018 г. www.minzdrav.uz.
2. Доклад Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на торжественном собрании, посвященном «Дню учителей и наставников» 30.09.2020 года. <http://uza.uz>.
3. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта». <https://lex.uz>.
4. Васильева, Е.Б. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни учащейся молодежи / Е.Б.Васильева // Academic Research in Educational Sciences журнал. - Чирчик, 2023. - №4(6), 373-380.



5. Эрдонов, О.Л. Современные проблемы внедрения кредитно-модульной системы в образовательный процесс по физическому воспитанию в вузах Республики Узбекистан / О.Л.Эрдонов, В.В.Махмудов // «Фан-спортга» журнал. - Чирчик, 2022. - №1. - С. 23-26.

6. Эрдонов, О.Л. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в вузе / О.Л.Эрдонов, В.В.Махмудов // «Муғаллим хэм ўзликсиз билимлендириў» журнал. - Нукус, 2023. - №3/3. - С. 622-626.

7. Эрдонов, О.Л. Использование фитнес-программ по физическому воспитанию студентов технического вуза во внеучебное время / О.Л.Эрдонов, И.В.Бабичева // «Молодой ученый». - Казань, 2023. - №16. -С.359-363.

РЕЗЮМЕ

Maqolada Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti misolida universitet sport muhitini yoritish va translyatsiyasini shakllantirishning amaliy misollariga bag'ishlangan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, voleybol, mini-futboldan boshlab sport musobaqalarining turlari kengaytirilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv darslaridan tashqari vaqtlarda mustaqil jismoniy tarbiya soatida fitnes mashg'ulotlari hajmi oshirildi.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящена практическим примерам формирования освещения и транслирования спортивной среды вуза, на примере Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезми. Расширены виды спортивных соревнований, начиная с общей физической подготовки, волейбола, мини-футбола, а с другой стороны, увеличен объем фитнес тренировок внеучебных занятиях по физическому воспитанию.

SUMMARY

The article is devoted to practical examples of the formation of coverage and broadcasting of the sports environment of a university, using the example of the Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khorezmi. The types of sports competitions have been expanded, starting with general physical training, volleyball, mini-football, and on the other hand, the volume of fitness training in extracurricular physical education classes has been increased.