

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗАХ

## Каримов А.А.

*Каримов Абдувахид Ахатович – преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта,  
Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** образовательный процесс по физическому воспитанию в высших учебных заведениях осуществляется в следующих формах: академические занятия в учебное время, самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом во внеучебное время, физические упражнения в режиме учебного дня, массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия. Эти формы занятий физическими упражнениями взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования. Эффективными средствами реализации физической активности и физического воспитания для студентов являются игровые виды спорта, которые предъявляют специфические требования к развитию определенных физических качеств. Волейбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в вузах.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, внеучебные занятия, спортивная секция, волейбол.

В формировании новой Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы, предусматривающей следующие основные направления:

- вовлечение детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом посредством совершенствования и применения инновационных методов физического воспитания в образовательных учреждениях, организация в образовательных учреждениях кружков и секций по футболу, велоспорту, настольному теннису, бадминтону, легкой атлетике, волейболу, баскетболу и др;

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом населения посредством создания коллективов физической культуры при хокимиятах всех уровней, учреждениях, организациях и предприятиях всех форм собственности, включение производственной физкультуры в систему мероприятий, направленных на улучшение условий труда, проведение на регулярной основе спортивных соревнований (не менее 1 раза в квартал) по футболу, велоспорту, настольному теннису, бадминтону, легкой атлетике, волейболу [1].

Волейбол прочно занимает одно из ведущих мест в занятиях физической культурой и спортом. Коллективный характер деятельности воспитывает в игроках необходимые морально-волевые качества: ответственность и дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам, активность, смелость, решительность. Каждый волейболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развитие основных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы. Дозированная физическая нагрузка повышает функциональные возможности организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Благодаря разнообразию двигательной деятельности и координационным возможностям, занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Волейбол получил большое распространение в высших учебных заведениях. Несмотря на большую эмоциональность, способствующую выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий, и исключается переутомление в силу того, что волейбол является самодозирующим упражнением. Поэтому волейболом могут заниматься студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Нагрузки для них должны быть непродолжительными и чередоваться с активным отдыхом.

Актуальность статьи заключается в том, что только на одном занятии в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного физического развития. Занятия по физической культуре, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности студентов. Примерная норма двигательной активности студентов составляет 10 – 12 часов в неделю. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему.

Внеклассная работа по физической культуре позволяет преподавателю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого студента, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

В учебном плане института на занятиях физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования обучающихся и их спортивной подготовки широко используются внеурочные формы занятий физическими упражнениями.

Занятия в спортивной секции проводятся по специальным программам, одобренным Министерством образования и Спорткомитетом, или на основе классификационной программы. Материал программы надо рассчитать на учебный год, разделив его на два периода: подготовительный и основной (соревновательный). Календарные сроки каждого периода тренировки определяются, исходя из продолжительности учебы студентов, а также участия студентов в внутривузовских, районных, городских, областных соревнованиях.

В подготовительном периоде решаются задачи разностороннего физического развития занимающихся, их общей физической подготовки, тренировки, развития физических качеств с учетом особенностей вида спорта.

В связи с этим определяется количество занятий беговую подготовку, прыжки, метание и др. В подготовительном периоде планируют знакомство с общими основами техники спортивных движений с некоторым акцентом спортивной специализации. Этим задачам подчинены содержание и методика тренировочных уроков. Физиологическая нагрузка строится по нарастающей кривой со стабилизирующими периодами кратковременного «отдыха».

В основном (соревновательном) периоде осуществляется изучение и совершенствование техники спортивных движений. Главными задачами основного периода тренировки являются достижение занимающимися спортивной формы и достаточно высоких для своего возраста спортивных результатов, участие в соревнованиях, выполнение требований спортивной классификации, получение (или повышение) спортивного разряда.

Таким образом, в высших учебных заведениях неспортивного профиля занятия по физическому воспитанию целесообразно организовывать в группах со спортивной направленностью с учетом желания и физических возможностей студентов, что приведёт к повышению посещения и активности на занятиях студентов, улучшению физической подготовленности и физическому развитию занимающихся.

#### *Список литературы*

1. Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы (Приложение N 1 к Постановлению КМ РУз от 13.02.2019 г. № 118).