

INTERFACULTY PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Khabibova Kamila Bazarbayevna

Lecturer at Gulistan State University, Republic of Uzbekistan

Abstract

This article examines the importance of interfaculty physical education classes in the higher education system. It discusses the organizational features of joint physical education sessions involving students from different faculties, their role in promoting health, improving physical fitness, and developing sustained motivation for sports participation. Particular attention is paid to the development of communication skills, teamwork, mutual respect, and students' social engagement. The article also explores the organizational and pedagogical conditions necessary for the effective implementation of interfaculty physical education classes, as well as strategies for improving their content in accordance with students' individual characteristics and interests.

Keywords

physical education, interfaculty classes, students, higher education institution, physical training, sports, physical activity, healthy lifestyle, teamwork.

МЕЖФАКУЛЬТЕТСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Хабибова Камила Базарбаевна - Преподаватель Гулистанского
государственного университета, Республика Узбекистан.

Аннотация

В статье рассматривается значение межфакультетских занятий по физической культуре в системе высшего образования. Раскрываются особенности организации совместных занятий студентов различных факультетов, их роль в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании

устойчивой мотивации к занятиям спортом. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных навыков, командного взаимодействия, взаимного уважения и социальной активности студентов. Рассматриваются организационно-педагогические условия эффективного проведения межфакультетских занятий, а также пути совершенствования их содержания с учетом индивидуальных особенностей и интересов обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, межфакультетские занятия, студенты, высшее учебное заведение, физическое воспитание, спорт, двигательная активность, здоровый образ жизни, командное взаимодействие.

Введение

В современных условиях развития высшего образования физическая культура является важной составляющей всестороннего развития студентов. Она способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению работоспособности и формированию ответственного отношения к собственному здоровью.

Одной из эффективных форм организации физического воспитания являются межфакультетские занятия, предполагающие совместное участие студентов разных факультетов в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. Такая форма работы создает условия для расширения социальных контактов, обмена опытом и формирования благоприятной образовательной среды.

Межфакультетские занятия позволяют объединить студентов с различными интересами, уровнем физической подготовленности и профессиональной направленностью. Благодаря этому физическая культура становится не только средством физического развития, но и инструментом воспитания коллективизма, дисциплины и взаимопомощи.

Цель статьи — определить значение межфакультетских занятий по физической культуре в вузе, раскрыть их основные организационные особенности и предложить направления повышения эффективности данного вида деятельности.

1. Понятие и значение межфакультетских занятий по физической культуре

Межфакультетские занятия по физической культуре представляют собой организованные формы учебной, спортивной и оздоровительной деятельности, в которых принимают участие студенты различных факультетов одного высшего учебного заведения.

Главной особенностью таких занятий является объединение обучающихся разных образовательных направлений для достижения общих целей: укрепления здоровья, совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств и формирования культуры здорового образа жизни.

Данная форма физического воспитания расширяет возможности взаимодействия между студентами. В процессе совместных упражнений, спортивных игр и соревнований обучающиеся учатся соблюдать правила, уважать соперников, поддерживать товарищей и работать в команде.

Межфакультетские занятия также способствуют созданию единой спортивной среды университета. Они помогают развивать интерес к физической культуре, повышают привлекательность внеучебной деятельности и предоставляют студентам возможность участвовать в спортивной жизни вуза независимо от выбранной специальности.

2. Основные задачи межфакультетских занятий

Организация межфакультетских занятий направлена на решение комплекса образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

К основным задачам относятся:

1. **Оздоровительная задача.** Укрепление здоровья студентов, повышение двигательной активности и профилактика последствий малоподвижного образа жизни.
2. **Образовательная задача.** Формирование знаний о физической культуре, правилах выполнения упражнений и принципах безопасной организации тренировок.
3. **Развивающая задача.** Совершенствование силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.
4. **Воспитательная задача.** Формирование дисциплины, ответственности, настойчивости, уважения к другим участникам и соблюдения спортивной этики.
5. **Социальная задача.** Развитие коммуникации между студентами разных факультетов, укрепление межличностных связей и формирование чувства принадлежности к университетскому сообществу.

Реализация этих задач требует систематического планирования занятий, учета индивидуальных особенностей студентов и создания благоприятных условий для участия в физкультурно-спортивной деятельности.

3. Формы организации межфакультетских занятий

Межфакультетские занятия могут проводиться в различных формах в зависимости от материально-технических возможностей университета, количества участников и целей образовательной программы.

Одной из наиболее распространенных форм являются спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол и другие командные виды спорта позволяют развивать физические качества и одновременно формировать навыки сотрудничества, взаимопомощи и принятия коллективных решений.

Другой формой являются общие физкультурно-оздоровительные занятия, включающие разминку, упражнения на развитие общей выносливости, гимнастические комплексы и задания на координацию движений. Их содержание должно соответствовать уровню физической подготовленности участников.

Важное место занимают межфакультетские соревнования и спортивные фестивали. Они создают условия для проявления индивидуальных способностей, повышают интерес к спорту и способствуют формированию позитивной соревновательной мотивации.

Кроме того, целесообразно проводить массовые оздоровительные мероприятия: дни здоровья, пешие прогулки, эстафеты, спортивные праздники и мероприятия на открытом воздухе. Такие формы деятельности могут привлекать студентов, которые не занимаются спортом на профессиональном или соревновательном уровне.

Для повышения эффективности занятий необходимо сочетать групповые упражнения, индивидуальные задания и командные соревнования. Это позволяет обеспечить разнообразие двигательной активности и учитывать различия в подготовленности студентов.

4. Роль межфакультетских занятий в физическом и социальном развитии студентов

Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию физических качеств и поддержанию функциональных возможностей организма. При правильно подобранной нагрузке улучшается общая физическая подготовленность, совершенствуются двигательные навыки и повышается способность организма адаптироваться к физической деятельности.

Межфакультетский формат имеет дополнительные педагогические преимущества. Совместная деятельность студентов разных факультетов

способствует расширению круга общения, развитию коммуникативных навыков и формированию уважительного отношения к людям с различными интересами и взглядами.

Во время командных игр и соревнований студенты учатся распределять обязанности, соблюдать установленные правила, принимать решения в ограниченное время и конструктивно взаимодействовать с другими участниками. Эти навыки важны не только в спортивной деятельности, но и в будущей профессиональной жизни.

Кроме того, участие в коллективных мероприятиях может способствовать снижению эмоционального напряжения, улучшению настроения и формированию положительного отношения к университетской среде. Совместные спортивные достижения укрепляют чувство коллективной ответственности и стимулируют дальнейшее участие в физкультурной деятельности.

При этом необходимо учитывать состояние здоровья студентов, индивидуальные ограничения и уровень их физической подготовленности. Все участники должны иметь возможность заниматься в безопасных условиях, а нагрузка должна соответствовать их возможностям.

5. Организационно-педагогические условия эффективности занятий

Эффективность межфакультетских занятий во многом зависит от правильной организации образовательного процесса.

Прежде всего, необходимо определить цели каждого занятия, подготовить план проведения и обеспечить наличие подходящего спортивного оборудования. Преподаватель должен учитывать количество участников, особенности выбранного вида спорта и уровень физической подготовленности студентов.

Важным условием является доступность занятий для обучающихся с разными физическими возможностями. Для этого следует предусматривать упражнения различной сложности, регулировать интенсивность нагрузки и обеспечивать возможность адаптации отдельных заданий.

Не менее значимым фактором выступает профессиональная компетентность преподавателя. Он организует работу групп, объясняет технику выполнения упражнений, контролирует соблюдение правил безопасности и поддерживает положительную психологическую атмосферу.

Для повышения мотивации рекомендуется привлекать студентов к выбору видов спорта, планированию спортивных мероприятий и организации межфакультетских соревнований. Участие в подготовке мероприятий развивает инициативность и ответственность.

Необходимо также обеспечивать соблюдение санитарно-гигиенических требований, проводить разминку перед основной частью занятия и предусматривать восстановительные упражнения после физической нагрузки. При наличии медицинских ограничений следует руководствоваться соответствующими рекомендациями специалистов.

6. Пути совершенствования межфакультетских занятий по физической культуре

Совершенствование межфакультетских занятий предполагает внедрение современных педагогических подходов и расширение возможностей участия студентов в спортивной жизни университета.

Одним из направлений является разработка разнообразных программ, учитывающих интересы обучающихся. Наряду с традиционными спортивными играми можно включать фитнес, гимнастику, оздоровительную ходьбу и другие доступные виды двигательной активности.

Перспективным решением является организация регулярных межфакультетских турниров и спортивных фестивалей. При этом важно оценивать не только спортивные результаты, но и активность участников, соблюдение правил, командное взаимодействие и проявление взаимоуважения.

Цифровые технологии также могут использоваться для информирования студентов о расписании занятий, регистрации участников и распространения образовательных материалов о здоровом образе жизни. При этом цифровые инструменты должны дополнять, а не заменять непосредственную двигательную активность.

Важным условием совершенствования работы является взаимодействие преподавателей физической культуры, деканатов, студенческих организаций и администрации университета. Совместное планирование помогает эффективнее использовать спортивную инфраструктуру и расширять доступность физкультурных мероприятий.

Наконец, целесообразно регулярно собирать отзывы студентов о содержании занятий, удобстве расписания и привлекательности предлагаемых видов спорта. Это позволит своевременно выявлять организационные трудности и корректировать программы с учетом реальных потребностей обучающихся.

Заключение

Межфакультетские занятия по физической культуре являются важной формой организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Они способствуют укреплению здоровья студентов, развитию физических качеств, повышению двигательной активности и формированию устойчивого интереса к спорту.

Особое значение имеет их социально-воспитательная направленность. Совместные занятия создают условия для развития коммуникации,

взаимопомощи, ответственности, дисциплины и командного взаимодействия между студентами разных факультетов.

Повышение эффективности межфакультетских занятий требует продуманного планирования, индивидуального подхода, соблюдения требований безопасности, разнообразия форм физической активности и активного участия студентов в спортивной жизни университета.

Таким образом, межфакультетские занятия по физической культуре могут стать эффективным инструментом укрепления здоровья, развития социальной активности и формирования здорового образа жизни студентов при условии систематической и качественной организации.

Список литературы

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.
2. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva: WHO, 2018.
3. UNESCO. *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO, 2015.
4. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 2006;76(8):397–401.
5. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 2017;32(5):541–556.