

Методы Физического Воспитания И Повышения Уровней Здоровья Студенческой Молодёжи

Юсунов Дильшод Саъдуллаевич¹

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы повышения уровней здоровья студенческой молодежи в процессе физического воспитания и спорта. При этом изучение комплекса результатов исследований организма студентов, формирование здорового образа жизни путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития современной молодёжи. Таким образом важность занятия физкультурой студенческой молодёжи для общей физической подготовки в первую очередь для укрепления здоровья.

Ключевые слова: Физическое воспитание, здоровье, подготовка, развитие, студент, спорт, процесс, организм, подготовка, состояние, молодёжь, здоровый образ.

Введение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Программа по физическому воспитанию предусматривает непосредственное привлечение каждого студента к физической культуре и спорту как наиболее действенным средствам укрепления здоровья. Именно валеологические аспекты в структуре системы физического воспитания студенческой молодёжи составляют его приоритетную сущность. Однако можно отметить, что в практике физического воспитания не всегда присутствует работа по

¹ Старший преподаватель кафедры " Социально - гуманитарные дисциплины и физического воспитания" Алмалыкского филиала Ташкентского государственного технического университета имени И.Каримова Республики Узбекистан



определению уровня состояния здоровья студентов и его контроля. Известно, что именно уровень индивидуального соматического здоровья обуславливает безопасную зону интенсивности двигательной активности на занятиях физическими упражнениями и является критерием эффективности этих занятий.

При формировании физической культуры и повышения физической подготовки студентов, нужно учитывать состояние здоровья и уровень физической подготовки, а также ряд социально-экономических и экологических проблем.

Корректировка традиционных методов в физическом воспитании необходима, тем более при сокращении учебных часов по занятиям физической культурой. Нужно ориентировать студентов к занятиям физической культурой с индивидуальной предрасположенностью, доступностью выполнения физических нагрузок в определённом направлении. Это хорошая мотивация для выполнения самостоятельных физических упражнений в свободное от занятий время.

Одной из основных задач управленческих структур высших учебных заведений являются организации учебного процесса таким образом, чтобы студент не только не терял ресурсов своего здоровья, но и пополнял их. В связи с этим, организация системы здравоохранения в настоящее время ориентирована на мотивацию сохранения здоровья в сознании и поведении молодёжи. Центральная проблема состоит в преодолении противоречия между потенциалом личностной физической культуры, уровнем общественного знания, культурного наследия в сфере деятельности, связанной с физическим образованием, совершенствованием молодого человека, с одной стороны и уровнем индивидуального знания студентов в этой области - с другой. Именно поэтому в настоящее время место физической культуры в системе ценностей личности студента не соответствует её значению в качестве из важнейших показателей общей культуры студенческой молодёжи.

Целью воспитательного процесса должно стать создание образовательной среды, направленной на гармоничное развитие личности, формирование системы ценностных ориентаций и установка активной жизненной позиции студентов, основанной на позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, а также заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, создание условий для научного, творческого, физического развития студента как основы формирования здорового образа жизни.

Для целенаправленного обсуждения актуальных вопросов здорового образа жизни студентов предлагается специальная тематика рефератов, которая являлась составной частью теоретического раздела по дисциплине "Физическая культура". В ходе практических занятий закрепляются навыки и умения здоровьесберегающего поведения, формируются навыки самоконтроля физического состояния, приёмы самостраховки при выполнении физических упражнений, на конкретных примерах определяются оптимальные двигательные режимы.

Физическое воспитание -- это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания -- нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства. В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряжённости социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себе различные аспекты бытия человека.

Главные составляющие здоровья человека -- полное психическое, физическое и социальное благополучие непосредственно связано с его социально-экономическим и культурно-



этническим окружением. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих студентов, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьёзную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процессе обучения, -- это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

В процессе воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями исходит из сущности общей системы воспитательной работы, а также из особенностей возраста. Условия обучения и воспитания студентов, определённые нашей действительностью, определяют в свою очередь интересы студентов к той или иной деятельности, способствуют формированию личности.

Одним из основных условий воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями является активная физическая деятельность, ибо связь теории с практикой являются одним из решающих факторов физически всестороннего, гармонически развитого человека. Главная особенность условия активной двигательной деятельности заключается в том, что воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями происходит на их основе, так как в процессе этих занятий студент является не только простым исполнителем тех или иных физических упражнений, заданий, а сам активно участвует в физкультурной жизни коллектива, применяет и использует различные физические упражнения для развития у себя определённых и моральных черт и качеств.

Работа по физическому воспитанию и образованию состоит не в призывах и лозунгах по вопросам занятий физической культурой и спортом, а в создании физической культурой и спортом, туризмом, в которых студент участвовал бы в физкультурно - массовой и спортивной жизни своего коллектива. Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни -- определяющий фактор здоровья. Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. К сожалению, очень часто студенты лишь пробуют сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В таких ситуациях, когда студенты имеют вредные привычки, а также в ходе процесса обучения ухудшается их здоровье становление на путь здорового образа жизни является весьма актуальным. Зачастую, одной из причин снижения уровня состояния и физической подготовленности является нерешённость проблемы индивидуального подхода, что приводит к низкой эффективности физического воспитания и, как следствие этого объективного фактора, к слабой заинтересованности занятий физическими упражнениями, низкому уровню физкультурной грамотности, неразвитости мотивации и потребностей в освоении ценностей физической культуры. Реализация индивидуального и типологического подходов содействует развитию интеллектуальных и познавательных способностей, повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитанию положительных эмоций, снижению умственного утомления и эмоционального напряжения, и повышению успеваемости студентов.

Известно, что эффективность физического воспитания связана с оперативной диагностикой физического состояния студентов. Только имея информацию об уровне физической подготовленности, индивидуальных способностях организма к выполнению нагрузки, можно определить содержание занятий, внести в него требуемые коррективы. К сожалению зачастую диагностика сводится к тестированию студентов в начале и в конце учебного года и носит лишь



констатирующий характер. Дальнейшее педагогической интерпретации данные не получают, и это не случайно, так как для того, чтобы проанализировать результаты тестирования и сделать выводы о возможных педагогических мерах, преподавателю требуется слишком много времени. Сократить это время, повысить информативность тестовых результатов позволит применение программно - технологических комплексов, предназначенных для решения задач по оценке физического статуса занимающихся, организации и хранения данных для последующих анализов и индивидуальных рекомендаций по коррекции здоровья и телосложения.

Заключение

В заключении можно сделать выводы, в основу постоянного внимания, уделяемого в стране развитию спорта, заложена такая цель, как воспитание всесторонне здорового и духовно богатого поколения. Соблюдая вышеизложенные принципы, в условиях образовательного учреждения, осуществляется процесс учебного материала, воспитательных мероприятий, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и понимание необходимости совершенствования собственного здоровья.

Список литературы

1. «Закон о физической культуре и спорте» Республики Узбекистан. 14.01.1992.
2. «О проблеме развития физической культуры и спорта» в Республики Узбекистан.27.05.1999.
3. «Концепция развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях» Республики Узбекистан.21.03.1999.
4. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.
5. Юсупов Д. С. Физическое воспитание и эффективность отдыха для здорового образа жизни. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES. 2021.-103-106 с.
6. YDS Kim L.A. Sociological Aspects of Volunteering The International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding...,2021.-345-352с.
7. Юсупов Д. С. РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ С УКРЕПЛЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ КАЧЕСТВЕННОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ. Gospodarka i Innowacje. 23, 1-7, 2022
8. Юсупов Д.С., Юнусов А.Ш., Туробов Й.К. Организация , Условия И Положительные Изменения В Сфере Спорта За Годы Независимости Узбекистана. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 3 (6), 584-588, 2022
9. Kim L. A, Yusupov D.S. Culture as a source of environmental education development// central asian journal of theoretical And applied sciences Volume: 02 issue: 08 | Aug 2021 issn: 2660-5317
10. Kim L. A., Yusupov D.S. SOCIOLOGICAL DIMENSION OF ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY //World Bulletin of Public Health (WBPH) Available Online at: <https://www.scholarexpress.net> Volume-15, October 2022 ISSN: 2749-3644, С.148-153
11. Юсупов Д.С. Роль Компьютерных Технологий И Применение Инновационных, Интерактивных Методов Обучения В Сфере Физической Культуры И Спорта. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. 2023. - 174- 178 с.
12. Юсупов Д.С., Содиков Т.Г. Комплексные и физические подходы изучения состояния здоровья студентов, нарушение тренировки и перетренированность. INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION 2 (7), 1051-1057,2023



13. Юсупов Д.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. *Innovations in Technology and Science Education* 2 (16) , 327 - 334 , 2023
14. Юсупов Д.С., Юнусов А.Ш.Изучение состояния здоровья и подготовленности студентов в процессе физического воспитания и спорта. *Innovations in Technology and Science Education* 3 (18), 58-65, 2024
15. Yusupov D.S. COMPLEX AND PHYSICAL APPROACHES TO STUDYING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS, TRAINING DISORDERS AND OVERTRAINING *Gospodarka i Innowacje*. 35, 27-30, 2023.

