

# Положительное Влияние Физического Воспитания И Спорта В Здоровом Образе Жизни Студентов

*Юсупов Дильшод Саъдуллаевич<sup>1</sup>*

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы возможности различных видов спорта, влияние физического воспитания в укреплении здоровья студенческой молодёжи. А также образ жизни студентов, физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем и становления естественных морфологических, функциональных свойств организма студента в течение его жизни. При этом формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Ключевые слова:** Здоровье, физическая подготовка, студент, молодёжь, физическое воспитание, здоровый образ, образование, фактор, дисциплина, проблема, спорт, процесс, организм, формирование.

## Введение

Одним из важных факторов при выборе профессии является здоровье. Следует отметить, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, тренированности, функционального состояния, который является физиологической основой физического и психического благополучия, оптимальной работоспособности и социальной активности. Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную взаимосвязь здоровья с резервными возможностями организма.

Государственным образовательным стандартом физическое воспитание как учебная дисциплина в вузе определяется такими направлениями как: поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов; противодействие средствами физической культуры негативным факторам, влияющих на здоровье и учёбу в вузе; самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и при отдыхе; формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни.

Не у всех студентов есть интерес к занятиям спортом на высоком уровне, но доступность в выполнении физических нагрузок повысит их интерес к самостоятельным занятиям, а с этим и воспитание в своём сознании направленности на здоровый образ жизни. Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

В целом эта проблема требует особого внимания к организации здорового образа жизни во всех слоях общества. Как составная часть этой проблемы является вопрос формирования здорового образа жизни среди студенческой молодёжи, что способствует более качественной трудовой жизнедеятельности.

Изучения педагогической практики свидетельствует о том, что преподаватели вузовского <<Физического воспитания>> в лучшем случае, помимо внимания к моторной

<sup>1</sup> Старший преподаватель кафедры "Социально - гуманитарные дисциплины и языков" Алмалыкского филиала Ташкентского государственного технического университета имени И.Каримова Республики Узбекистан



составляющей этой учебной дисциплины, отдают приоритет знаниям и навыкам. В тоже время, они упускают из сферы своей деятельности именно те элементы содержания, которые способствуют формированию компетенций, необходимых для поддержания оптимума здоровья студента ВУЗа, разностороннему развитию личности.

Учитывая это, одной из главных задач организации учебно-воспитательного процесса ВУЗа при подготовке квалифицированных кадров является формирование здорового образа жизни студентов. При организации физического воспитания с учётом комплексных и системных подходов необходимо учитывать взаимодействие объективных и субъективных причин.

Сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и позитивный эффект возникают там, где студенты осмысливают, с какой целью им нужно двигаться, какого уровня в этом им необходимо достичь и полезно ли это в будущем. Осмысленное отношение к учебному предмету <<Физическая культура>> предполагает самопознание как выявление резервов организма и психики, способности успешно решать мотивационно обусловленные задачи.

Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Даже Гиппократ говорил: <<Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь>>. Поэтому, поднятая тема будет всегда актуальна. При необходимости студент должен поставить перед собой задачу выявить серьёзность своих заболеваний и найти физические упражнения, которые могли бы помочь поддерживать форму, а также показать на, сколько важна физическая подготовка.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению эффективности физического развития.

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. В целом определённые педагогические условия воспитания этого интереса обеспечивают успех. В процессе систематических занятий физическими упражнениями, как правило, при благоприятных условиях интерес становится глубоким и устойчивым.

Как известно практическая деятельность непременно должна подкрепляться соответствующей воспитательной, идеологической, образовательной работой, воспитанием у студентов создания и чувства коллективизма, формирования идеала всесторонне развитой личности. Формирование этих черт должно сочетаться с устремлением к выработке и развитию физических качеств, волей к укреплению своего здоровья, и сохранению высокой работоспособности. Наличие таких устремлений - неременное условие любого воспитательного процесса, так как это процесс существует лишь при органическом слиянии деятельности взаимодействия и тесной взаимосвязи.

В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать студента в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях.



Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

В настоящее время необходим новый подход к содержанию образования, необходима комплексная, целостная система направленности по укреплению здоровья, мобилизации внутренних резервов организма человека. При этом создание определённой среды для совершенствования здоровья, возможно на основе современных достижений в области возрастной психологии, физиологии, охраны здоровья, на основе мониторинга состояния здоровья человека.

Происходящие изменения в социально-экономической и культурной сферах жизни общества, предъявляют серьёзные требования к личности преподавателя физического воспитания в ВУЗе. В круг обязанностей преподавателей физического воспитания в ВУЗе, входит проведение мероприятий по формированию потребностей студентов в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Также педагогический процесс должен быть направлен на максимальное развитие всех физических качеств и биологических задатков каждого студента, на протяжении его обучения.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. В том числе проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодёжи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путём его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления молодёжи.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависит от него самого. Прежде всего, речь идёт о формировании у человека здорового образа жизни, оперяющегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Так как здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, физкультуре и спорту, гигиены жилищ и экологии, строгой соблюдение гигиены тела, приобщение к личной жизни. Это чёткие знания о вредных факторов и привычках (курение, алкоголь) и сознательное негативное отношение к ним.

### **Заключение**

В заключении можно сделать выводы, что возможности человека быть счастливым и здоровым зависят, от качества жизни. В утверждении качества жизни важны как объективные факторы (уровень благосостояния, социальных услуг, экологии), так и субъективные (высокий смысл жизни и здоровый образ жизни). В том числе улучшая социальное качество жизни, формируя поведение самосохранения: <<Береги здоровье смолоду>>, <<Болезнь легче предупредить, чем лечить>>... Народная мудрость ориентирует общественное сознание на заботу о рождении и сохранении здорового поколения, формирование здорового образа жизни, с детских лет.

### **Список литературы**

1. «О проблеме развития физической культуры и спорта» в Республики Узбекистан.27.05.1999.
2. «Концепция развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях» Республики Узбекистан.21.03.1999.
3. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.



4. Юсупов Д. С. Физическое воспитание и эффективность отдыха для здорового образа жизни. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES. 2021.-103-106 с.
5. YDS Kim L.A. Sociological Aspects of Volunteering The International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding...,2021.-345-352с.
6. Юсупов Д. С. РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ С УКРЕПЛЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ КАЧЕСТВЕННОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ. Gospodarka i Innowacje. 23, 1-7, 2022
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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.
11. 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
12. Юсупов Д.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Innovations in Technology and Science Education 2 (16) , 327 - 334 , 2023
13. 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
14. 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
15. Юсупов Д.С. Методы Физического Воспитания И Повышения Уровней Здоровья Студенческой Молодёжи Miasto Przyszłości 52, 393-397, 2024

