

УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Файзиева А.Л.¹, Хайтмуродова Н.А.²

¹Файзиева Айдин Лукмановна - старший преподаватель,
кафедра «Физической культуры и спорта»,
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улужбека;

²Хайтмуродова Насиба Абдусалимовна – преподаватель,
кафедра «Физической культуры и спорта»,
Ташкентский государственный педагогический университета имени Низами,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: сохранения и укрепления здоровья студентов, их функциональное состояние зависит от вузовской системы физического воспитания, в которой можно применять разнообразные методы и средства во время занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровье и функциональное состояние.

Учебная дисциплина «Физическая культура» при помощи Государственного образовательного стандарта включена в состав гуманитарных дисциплин. В основные задачи включено: формирование у студентов знания о жизнедеятельности человека, умение владеть практическими умениями и навыками в области физической культуры, укрепление и сохранения здоровьесохраняющими функциями, формирование укрепление психофизических способностей и качеств личности. Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

Система физического развития в условиях университета должна показывать выработку личной физической активности студентов, выступая его индивидуальны качеством, показывать эффективность учебной деятельности, обобщая показатель профессиональной культуры будущего специалиста, показывать цель для самосовершенствования и саморазвития. Повысить эффективность физического воспитания возможно с помощью привлечения учащихся, студентов и населения к культурно-массовым спортивным мероприятиям. Важно определить, что необходимо в 18 лет сделать, что бы каждый человек начиная от ребенка и заканчивая зрелым возрастом понимал потребность в физических упражнениях и спортом.

Основной задачей в физической активности является привлечение народа к занятию спортом, мы все знаем, что показатели здоровья каждый год дают все более низкий процент, поэтому нам надо заинтересовать человечество в здоровьесберегающей технологии, для улучшения личного здоровья. Большая часть студентов не заинтересованы в физической активности или просто не хотят заниматься спортом вообще. Они как правило не занимаются здоровьем, им не интересно профилактика здоровья, и они не грамотны в вопросах по здоровьесбережению.

Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении основа физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне него.

Проведение сбора информации по состоянию здоровья студентов и управление физическим воспитание студентов является мониторинг, в основе которого лежит тестирование. Используя тестирование, мы не только выделяем критерия и расчетные формулу, но и даем количественную и качественную оценку исследуемых показателей. Основоположником современных систем подготовленности населения был комплекс ГТО, который является одной из нормативных основ физического воспитания и имеет множество положительных сторон, являясь той формой, благодаря которой люди преобращались к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Исследованиями установлена ведущая роль поведения в сохранении здоровья и формировании различных патологических состояний [1]. Факторами риска для здоровья являются вредные привычки - табакокурение, употребление психоактивных веществ, алкоголя, Интернет-зависимость, злоупотребление мобильными телефонами. Так, использование последних, по данным ряда исследователей в Европе, является причиной массовой бессонницы у подростков, достигающей 10-30%. Доказано, что использование мобильных телефонов и компьютеров оказывает негативное влияние на здоровье их владельцев, предъявляющих жалобы на головные боли, повышенную слабость, утомляемость, раздражительность, имеющих низкую сопротивляемость организму. В процессе интенсивной умственной работы во время экзамена у 60% студентов возникает напряжение механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, 30% студентов жалуются на учащенное сердцебиение перед экзаменами, у 20% студентов в этих условиях отмечается неконтролируемая мышечная дрожь, каждый

четвертый студент жалуется на нарушение сна в период сессии, а 5% студентов при подготовке к экзаменам беспокоят головные боли.

Поэтому физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. методики повышения эффективности занятий физической культурой, как с помощью современных компьютерных технологий, так и специально разработанных педагогических систем с использованием приемов командных игр, гимнастических упражнений и т.п. Нужно отметить, что большинство авторов в своих публикациях акцентируют внимание на разработку личностно-ориентированных систем обучения физической культурой [2].

Авторами исследования в целом у студентов физическое состояние оценивают, как хорошее 40,8 % студентов, удовлетворительное – 52,4 %, слабое – 6,8 %. Более оптимистично студенты определяют свою физическую подготовку: считают хорошей и скорее хорошей – 19,4 % и 41,7 %, недостаточной – 30,1 %. Физические упражнения и спорт, как считает большинство студентов (77,7 %), позитивно влияют на профессиональную деятельность, поскольку укрепляют здоровье; 66 % – потому что повышают работоспособность, 54,4 % – из-за повышения производительности труда. Несмотря на высокую оценку физкультуры и спорта, только 55,3 % опрошенных для поддержания своего тонуса занимаются спортом, 38,8 % – посещают спортивные секции, а у 48,5 % – на посещение секций не хватает времени, у 12,6 % – нет денежных средств. При этом 69,8 % студентов считают, что вредные привычки не влияют на их физическое и психическое состояние. При использовании средств физической культуры в содержании оздоровительной программы, а именно:

- традиционные виды спорта и упражнения;
- нетрадиционные виды двигательной активности (акваэробика, шейпинг, ушу и т.п.);
- дополнительные средства – некоторые оздоровительные системы (дыхательная гимнастика

Стрельниковой, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, йога и т.п.) [3].

Исходя из выше сказанного, что улучшение здоровья и функционального состояния студентов зависит от здоровьесбережения и здоровьесбережения, физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся нуждаются в педагогической коррекции с помощью вузовской системы гуманитарного образования и физического воспитания.

Список литературы

1. *Соснин В.П.* Особенности состояния здоровья современного студента и способы его коррекции средствами физической культуры // *Современные проблемы науки и образования.* – 2015. – № 2-1.
2. *Истомин А.А., Разуваева И.Ю.* Педагогические технологии в системе физического воспитания студентов с применением спортивных игр // *Наука, техника и образование.* – 2019. - № 11 (64) С. 66-68
3. *Воробьева С.А., Тараканова М.Е., Кряклина А.А., Завершинская Н.А., Неронов А.В.* Оздоровительные технологии физической культуры в вузе // *Современные наукоемкие технологии.* – 2022. – № 5-2. – С. 280-286.