



CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES

Volume: 02 Issue: 11 | Nov 2021 ISSN: 2660-5317

Физическое Воспитание И Эффективность Отдыха Для Здорового Образа Жизни

Юсупов Дильшод Саъдуллаевич

старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины» Алмалыкского филиала Ташкентского государственного технического университета имени И.Каримова Республики Узбекистан.

Received 30th Oct 2021, Accepted 4th Nov 2021, Online 18th Nov 2021

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы физического воспитания. Оптимизация процесса физического развития человека, всестороннего совершенствования с использованием физическую культуру и спорт, активный отдых в целях укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития современной молодёжи.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физическая культура, спорт, студент, здоровый образ, отдых.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Воспитание здорового поколения является одним из приоритетных направлений государственной политики всех стран.

В жизнедеятельности человека большую роль играет, физическое воспитание и спорт, правильный активный отдых, укрепляя здоровье, поддержания физическую форму и работоспособность для здорового образа жизни.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляет систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодёжи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений [1-5]. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Система физического воспитания в условиях вуза должна способствовать формированию личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебной – профессиональной деятельности, как обобщённый показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся, студентов населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально – экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь.

Большинство студентов, не испытывает интереса к занятиям физической культурой и спортом или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье, профилактике заболеваний. Главная цель занятий физической культурой, проводимых в учебных заведениях, это формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов. Учебная программа предусматривает решение задач физического воспитания студентов, состоит из теоретического и практического разделов. Его сущность, заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учётом пола, уровня физического развития, физической и спортивно – технической подготовленности студентов.

Учебный – воспитательный процесс в отделениях проводится в соответствии с научно – методическими основами физического воспитания. Основой для решения задач служит система организационных форм и методов обучения с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы [6-10]. Учебный процесс по физическому воспитанию преимущественно направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности и возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии.

Теоретические занятия направлены на приобретения студентами знаний по основам теории, методика и организация физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Целью физического воспитания в ВУЗе является формирование физической культуры студента, как системного, так и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать его в учебной, социальной, профессиональной деятельности. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально – педагогических проблем учебной – воспитательного процесса, дальнейшего развития расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в ВУЗе.

Актуальность данной проблемы в развитии образования определяется, прежде всего, ухудшением состояния здоровья учащейся молодёжи, что обусловлено рядом объективных причин: уровнем жизни, условиями организации учебной деятельности студентов и др. Физическое воспитание в достаточной мере не оправдывает социальных ожиданий, так как отсутствуют объективные способы стимуляции осознания здоровья.

На сегодняшний день всё ещё остаётся проблема приобщения студентов к здоровому образу жизни путём осмысления её роли в жизни человека как части культуры, формирования положительного ценностного отношения к физической культуре, приверженности молодых людей к активным занятиям физической культурой [11-15]. Причём, важна активность не только на учебных занятиях, предусмотренных программой «Физическая культура», но и при самостоятельном использовании средств физической культуры в повседневной жизни.

Важное место отводится внедрению современных форм и методов физического воспитания детей. Значительное внимание уделяется вопросам повышения квалификации преподавателей физкультуры и переподготовки в ведущих научных центрах и институтах страны. Созданы и внедряются в практику разработанные на основе современных требований государственные образовательные стандарты и в соответствии с учебными планами – учебные пособия по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ.

В отдалённых районах, особенно в сельской местности по инициативе фонда проводятся практические семинары с участием преподавателей физкультуры, тренеров, ветеранов спорта, представителей государственных и негосударственных организаций. Фонд детально изучает выявленные недостатки и проблемы и определяет пути их устранения.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правильно связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья [16-19]. Как правильно занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых – состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой и учебной, производственной в сферах деятельности человека.

Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда; возрастом и т.д.

Физкультминутки и физкультурные паузы позволяют значительно снижать утомляемость. Утомление физиологического состояния организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности, может возникнуть при любом виде деятельности и при умственной, и при физической работе. Значительную роль также играют занятия такими видами спорта как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физкультурой и спортом.

Возможности организации еженедельного отдыха расширяет пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями и более длительное пребывание на свежем воздухе, более полноценные занятия физкультурой и спортом. Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, футбол, теннис и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм учащихся, включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы).

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физкультурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей.

Физическое воспитание, особенно молодёжи,- дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

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. Амосов Н. М., Муравьев Н.В. Сердце и физические упражнения. – Киев. 1985.
5. Физическое воспитание. – М. 2003.
6. Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия». 2009.
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
8. Юсупов Д.С. Организация и руководство физическим воспитанием и формы физического воспитания студентов. – Ташкент.2017. -105 – 107 с.
9. Набиев Т.Э., Юсупов Д.С. Социально – психологический тренинг как средство развития творческих способностей студентов. – Чебоксары. 2020. – 422 – 424 с.
10. Юсупов Д.С. Средства накопления двигательного опыта в сфере физической культуре и спорта. Ташкент.2020.- 58-62с.
11. Эркабаев Д.Э., Юсупов Д.С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.- 91- 93 с.
12. Ботирбекова, Г. А., & Иргашева, У. Р. (2020). Роль самостоятельной деятельности студента в процессе обучения. Наука и образование сегодня, (1 (48)).
13. Irgasheva, U. R. (2021). IMPROVING STUDENTS'PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE BASED ON STEAM TECHNOLOGIES IN TEACHING ENGLISH AT TECHNICAL UNIVERSITIES. Journal of Central Asian Social Studies, 2(02), 81-87.
14. Иргашева, У. (2021). INGLIZ TILI DARSLARIDA TALABALAR KASBIY NUTQ KOMPETENTSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHDA STEAM TEXNOLOGIYALAR ANAMIYATI. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА, 4(1-1).
15. Irgasheva, U., Botirbekova, G., & Rejapov, A. (2019). THE VALUE OF WRITING IN TEACHING ENGLISH. Актуальные научные исследования в современном мире, (11-6), 24-26.
16. Ботирбекова, Г. А., & Иргашева, У. Р. (2020). Роль самостоятельной деятельности студента в процессе обучения. Наука и образование сегодня, (1 (48)).
17. Ботирбекова, Г. А. (2019). Талабаларнинг оғзаки нутқини ўстириш учун машқлар билан ишлаш. Молодой ученый, (47), 476-477.
18. Ботирбекова, Г. А. (2019). Which method is the best in teaching EFL?. Молодой ученый, (18), 25-27.
19. Ботирбекова, Г. А., & Ёкубов, И. К. (2018). Роль компьютера в процессе обучения иностранному языку. Наука и образование сегодня, (11 (34)).