ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Мухамеджанов Шовкат Мухрумович
Узбекский государственный университет мировых языков, кафедра физического воспитания и спорта и.о доцент
Садиков Усман Аскаралиевич
ФИСКАЛ института при налоговом комитете старший преподаватель

Аннотация: В статье приведен анализ исследования влияние спорта на студентов и школьников. Представлено влияние физических нагрузок в условиях стресса для студентов, а также в физическом воспитании детей школьного возраста.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физические упражнения, влияние на жизнь, комплекс упражнений.

Abstract: The article analyzes the study of the impact of sports on students and pupils. The influence of physical activity under stress conditions for students, as well as in physical education of school-age children is presented.

Key words: Physical education, physical exercise, life impact, exercise complex.

Физическое воспитание составляет основу школьного спорта. Это обязательный предмет для всех учеников начиная с первого класса и до выпускных экзаменов и является предметом с большим количеством часов в неделю.

В дополнение к обязательному физическому воспитанию, есть также внешкольные занятия спортом, которые с его разнообразными возможностями могут наполнить и обогатить школьную жизнь и весь день в школе. К внешкольным занятиям относятся: спортивные перерывы. Школьные спортивные сообщества, школьные спортивные соревнования и школьные спортивные дни, поездки с упором на спорт. Физическое воспитание и внеклассные занятия спортом могут мотивировать школьников заниматься спортом за пределами школы, а также в свободное время. Например, учащиеся захотят посещать спортивные клубы, залы, заниматься фитнесом или даже бегать по утрам.

Специальность школьного физического воспитания заключается в ее компетенции и ответственности в области «тело, движение, игры и спорт». Тем самым физическое воспитание вносит незаменимый вклад в целостное образование и воспитание в школах и открывает особую область обучения и опыта. Занятие спортом позволяет ученикам получить непосредственный, конкретный и яркий опыт из «первых рук». Через движения школьники познают себя, свои возможности, свой мир. В то же время, через спорт мы можем выразить себя и показать на что способны.

В этом отношении хорошая школа-подвижная школа. Физические упражнения, игры и спорт положительно влияют на физическое, умственное, эмоциональное и социальное развитие детей и молодых людей. Существует тесная связь между успешным обучением и физическими нагрузками. Хорошая, «здоровая» школа также обладает другими характеристиками. Например, предоставление учащимся элективных кружков по спорту, таких как футбол, баскетбол, танцы, гимнастика и другие виды спорта. Государственные программы и здравоохранение поддерживают школы в их стремлении учувствовать в спортивных состязаниях и предоставляют все возможности для создания таких мероприятий.

Спорт- это хороший способ уравновесить стрессовую повседневную жизнь. Многие студенты страдают от симптомов от синдромов стресса, таких как головная боль, боль в спине и шее, нервозности и трудности концентрации внимания. Следовательно, для

обучения важен умственный и физический баланс. Так как не все студенты могут себе позволить посещать тренажерные залы, а также заниматься самостоятельно, в университетах существует курс по физическому воспитанию. Этот курс сопровождает учащегося на протяжении всей его студенческой жизни и является одним из важнейших дисциплин для поддержания здоровья в неподвижной жизни студента.

Занятие в университетах имеет преимущество перед занятиями в дорогих спортклубах или самостоятельных обучений. Занятие проводится под чутким руководством преподавателя, который направляет студентов. Занятия организованны именно под каждого студента и учитывают физические возможности каждого. Преподаватели следят за правильностью выполнения задания, а также за тем, чтобы студент себе не навредил.

В каждом университете есть предложение о дополнительных занятиях и кружков с определенным видом спорта. Это предоставляет возможность как недорого заняться спортом, так и поучаствовать в различных, амбициозных университетских спортивных командах, а также принять участие в соревнованиях. Диапазон предлагаемых видов дисциплин вирируется от университета. Между летним и зимним семестром так же есть различия. Самые популярными видами спорта у студентов являются: лёгкая атлетика, футбол или волейбол. Благодаря большому выбору, каждый из студентов может выбрать на свой вкус, а еще это отличная возможность познакомиться с другими студентами за пределами своего факультета.

Так же студенты могут воспользоваться преимуществом студенческого билета. Некоторые спортивные фитнес залы предоставляют скидки студентам для посещения их тренажеров. Однако цена все равно будет превышать стоимость дополнительных курсов, предоставленных университетом.

Некоторые колледжи и университеты договариваются об особых условиях для студентов в сотрудничестве с местными ассоциациями.

Обзор индивидуальных спортивных предложений можно найти на сайте университета или обратиться непосредственно к преподавателю по физической культуре.

Каждый ученик, заботящийся о своем здоровье, должен время от времени заниматься физическими упражнениями. Таким образом он может сбалансировать сидячую деятельность. Регулярный спорт всегда повышает мотивацию и способствует росту продуктивности студента. Те, кто двигается всегда лучше переносят неудачи и стресс, полученные во время обучения. Физическое воспитание помогает улучшить телосложение студента, либо же поддержать итак хорошую форму студента.

Здоровая диета также часть сбалансированного образа жизни, как и регулярная физическая активность. Каждый преподаватель по физической культуре может помочь студенту в этом вопросе. Ввести в курс по сбалансированному питанию и проконсультировать о вреде тех или иных продуктов.

Упражнения на укрепление и растяжку так же являются частью программы, как и практика последовательностей движения. Нередко в университетах встречаются курсы по боевым искусствам, таким как:

Айкидо, бокс, дзюдо, кендо, кунг Фу, смешанные боевые искусства, тэквондо.

Студенты изучают эти дисциплины с целью самозащиты и спортивного интереса. Эти курсы идеально подходят студентам, для которых классические боевые искусства являются крайне интересными.

Образ мышления. Спорт тренирует не только тело, но и голову. Например, бегуны. Прежде чем достичь успеха, им сначала пройти через множество падений. Спорт тренирует в человеке настойчивость и самодисциплину. Однако, когда организм привыкнет к нагрузке,

тогда студент начнет получать удовольствие от бега и это того стоит. Такому отношению учит каждый вид спорта. Умение преодолевать трудности не только помогает успешно освоить учебу, но и подготовит к профессиональной жизни. Как и в спорте, в жизни нужно пройти много препятствий, чтобы добиться успеха.

Более высокая эффективность. Обучение направлено на то, чтобы быть умственно подготовленным, чтобы освоить большой объем информации за короткий промежуток времени. Исследования показали, что студенты, которые регулярно тренируется, могут это делать лучше, чем те, кто зашнуровывает кроссовки раз в год. Таким образом, занимаясь спортом студенты привносят вклад в свое обучение.

Уверенность приятный побочный эффект. Занятие спортом помогает студенту чувствовать некую безопасность. У спортсменов более низкая частота сердечных сокращений, что помогает им оставаться более расслабленными на протяжении всей жизни. А так же доказано, что студенты с наиболее сильной физической активностью, более спокойны и расслаблены при сдаче экзаменов.

Так же существует специальный комплекс упражнений для студентов, которые находиться в специальной медицинской группе. Этот комплекс имеет более щадящий режим и направлен специально на поддержание здоровья. Специальные медицинские группы подразделены на две группы «А» и «Б». Группа «А» это люди, которые имеют отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. Эти студенты должны заниматься по специальный пособиям и специальным учебным программам. Группа «Б», это студенты, которые направлены на занятия специальной лечебной физической культуры (после острых заболеваний, обострений, хронических заболеваний, после травм и операций). Для таких студентов предусмотрено занятия по специальным лечебным пособиям в лечебно- профилактических заведениях.

Для основной группы студентов есть основной комплекс упражнений, которые выполняются каждое занятие по физической культуре:

Ходьба на носках с поднятыми вверх руками Ходьба на пятках, руки на поясе Ходьба на внешней стороне стопы Ходьба на внутренней стороне стопы Перекат с носка на пятку и с пятки на носок Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставах

Руки за голову, поворот туловища вправо-влево на каждый шаг На каждый шаг наклон к ноге

Спортивная ходьба Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестом голеней назад Бег с приставным шагом правым боком Бег с приставным шагом левым боком Бег спиной вперед Бег с подскоком с ноги на ногу Бег змейкой вдоль зала Спортивная ходьба Восстановление дыхания, шагом

Так же есть комплекс упражнений, которые делаются на месте, а не в движении. Такие упражнения выглядят так:

Двойные повороты туловища влево-вправо Приседание с вытягиванием рук Поочередное поднимание ног с одновременным вытягиванием

Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге Поднимание рук в стороны, вверх, вперед Поднимание обеих ног на 5 секунд под углом 45 градусов Поднимания корпуса Одновременное поднятие ног и рук с задержанием на 5 секунд

Поднимание левой ноги Поднимание правой ноги

Поднимание ног на 90 градусов Поднимание левой ноги и правой руки и наоборот

Физическая активность всегда положительно влияет на здоровье и массу тела, улучшение кровообращения и снабжения мозга кислородом. Повышение способности концентрации и

улучшение самооценки. Кроме того, упражнения в первые часы учебы в школе, могу влиять крайне положительными на остальные предметы. Физические упражнения стимулируют сердечнососудистую систему организма, благодаря чему мышцы, органы и особенно мозг получают больше кислорода. Это, в свою очередь, означает уменьшение усталости и повышение способности концентрации.

Физическая культура очень полезна для сердца. Регулярные тренировки укрепляют сердечные мышцы- сердце может работать более экономно. Благодаря укрепленным мышцам, сердце может перекачивать больше крови в тело с каждым ударом и, следовательно, работать лучше. Это защищает сердце, и сердечная мышца может лучше снабжаться кровью в перерывах между двумя ударами.

Также можно отметить, что специальные упражнения помогают студентам и ученикам с сахарным диабетом. Во время упражнений расходуется больше энергии, в том числе в виде сахара. Этот процесс уменьшает уровень сахара в крови. Кроме того, занятия физической культуры помогают использовать меньшую дозировку инсулина, поскольку глюкоза абсорбируется соответствующими транспортными белками в мышечных волокнах во время упражнений. Таким образом, занятия спортом может предотвратить появление сахарного диабета.

Таким образом, стоит отметить, что физическая культура положительно влияет не только на здоровье обучающегося, но и формирует его психическое здоровье. Опираясь на исторические данные, можно сделать вывод о том, что в 21 веке люди имеют большую продолжительность жизни. В средневековье, можно отметить, большинство людей, детей и подростков практически вообще не занимались спортом и имели пассивный образ жизни. В следствии этого, большинство людей, особенно богатых и влиятельных имели проблемы с лишним весом. Средняя продолжительность жизни в средневековья редко достигала 40 лет и в большинстве случаев из-за неподвижного образа деятельности. В 21 веке любовь к спорту прививают с детства. Начиная с малого возраста детей приучают к физической активности. Предмет физическая культура крайне важен для учеников и студентов. Ведь движение-это жизнь.

Библиографический список:

1. Журнал „Deutsche Welle “, 2007

2. Статья «Здоровье». de, “Gesundheit “. de

3. Пособие «Комплекс упражнений по физической культуре для студентов специальных медицинских групп», ВГУ имени П.М. Машерова, 2016г.

4. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.

5. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.

6. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).