

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шохида Ахраровна Раупова

Старший преподаватель Ташкентского государственного стоматологического института

Мадазизова Дилфуза Рахматуллаевна

Старший преподаватель, Kimyo International University of Technology, Ташкент, Узбекистан

Аннотация: В статье раскрыта сущность теоретических основ физической культуры и спорта адаптации студентов к здоровому образу жизни. Роль физической культуры вузов по адаптации, анализ теории и практики физического воспитания. Изложены основные направления физической культуры как восстановления и укрепления здоровья.

Ключевые слова: здоровье, перегрузки, активная жизнь, гиподинамия, курение.

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION IN DETERMINING A HEALTHY LIFESTYLE

Shoxida Axrarovna Raupova

Senior Lecturer of Tashkent State Dental Institute

Madazizova Dilfuza Raxmatullaevna

Senior Lecturer of Kimyo International University of Technology.

Abstract. In the article the essence of theoretical bases of physical culture and sports of students to a healthy way of life is opened. The role of physical culture of higher education institutions in adaptation, analysis of the theory and practice of physical education. Outlines the main direction of physical culture, as restoration and promotion of health.

Keywords: health, overload, active life, hypodynamia, smoking.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI BELGILASHDA JISMONIY TARBIYA FANINING DOLZARB MASALALARI

Shoxida Axrarovna Raupova

Toshkent davlat stomatologiya instituti katta o'qituvchisi

Madazizova Dilfuza Raxmatullaevna

Kimyo International University of Technology katta o'qituvchisi.

Annotatsiya. Maqolada talabalarni sog'lom turmush tarziga moslashtirish uchun jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarining mohiyati ochib berilgan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini moslashtirish, tahlil qilishda universitetlarda jismoniy tarbiyaning roli. Jismoniy madaniyatning asosiy yo'nalishlari - salomatlikni tiklash va mustahkamlash.

Kalit so'zlar: salomatlik, ortiqcha yuk, faol hayot, jismoniy harakatsizlik, chekish.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаемым доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залогом счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [1, 2, 3, 4].

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное

старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, трети не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокоены, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь [5, 6, 7].

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную методику обучения и воспитания [8, 9].

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического.

Задача последнего состоит в необходимости ознакомиться с вопросами, решаемыми с помощью педагогических наблюдений, познакомиться с методами и организацией их проведения. Такие наблюдения могут проводиться не только во время занятий или тренировки, но и до и после них. Основная задача этих наблюдений - совершенствование учебно-тренировочного процесса с целью получения наилучшего эффекта. Такая задача может быть решена плодотворно с участием врача, хорошо знающего спорт, методы планирования, а педагог-тренер, в свою очередь, должен обладать необходимыми медицинскими знаниями. При этом тренер должен четко представлять какие сведения он может получить с помощью врача и какие самостоятельно. Такие наблюдения в естественных условиях спортивной деятельности, проводимые совместно с врачом позволяют оценить физическую подготовленность и специальную тренированность спортсмена, оценить правильность используемых методик и режима тренировок, предупредить перенапряжения, переутомление и пере тренированность. Исходя из вышеизложенного, эти наблюдения следует называть врачом-педагогическими.

Важнейшей задачей врачом-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачом-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- . определение степени усвоения техники двигательных действий;
- . определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Существующие методы врачом-педагогического контроля можно разделить на две группы:

. не тренирующие сложной аппаратуры, отличающиеся простотой методики оценки (визуальное наблюдение, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса тела, различные координационные пробы и др.)

- требующие довольно сложной аппаратуры и специально подготовленных людей, проводящих контроль (Электрокардиография и др.) В системе педагогического контроля за усвоением техники двигательных действий, осуществляемого в процессе занятий преподавателями физического воспитания, принято различать три вида проверок (контроля):

- предварительную (прием первичных контрольных нормативов);
- текущую (отмечается преподавателем-тренером в журнале или дневнике);
- итоговую (прием государственных тестов).

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности

системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Задача врачебного контроля - ознакомит студентов с основными вопросами медицинского контроля [10].

Выполнение этой задачи облегчается тем, что на практических занятиях студенты уже получают некоторые представления об основных методах контроля. Однако, следует учитывать, что в настоящее время все большее число людей, причем, различного возраста охвачено занятиями физическими упражнениями и спортом. Это обстоятельство требует от них более глубоких знаний в области медицины, поскольку не все из них находятся под контролем преподавателя-тренера на занятиях (чаще) или врача (реже) [11].

Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма, сохранения здоровья человека, долголетия, творческой активности и осуществляется в соответствии с «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием в вузе».

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом. Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания студентов и осуществляется в соответствии с «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием в ВУЗе».

Врачебный контроль в ВУЗе проводится в следующих формах:

- регулярные медицинские обследования и контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований
- санитарно-гигиенический контроль за местами, условиями занятий и соревнований;
- санитарно- просветительская работа, пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- проведение комплексных и восстановительных мероприятий

Для студентов медицинское обследование проводят перед началом учебного года один раз в год. Для лиц, имеющих отклонение в здоровье - 2 раза в год, а для лиц, активно занимающихся спортом - 3-4 раза в год.

Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма, а также установить медицинскую группу занимающихся студентов установленное многолетней практикой врачебного

контроля распределение занимающихся происходит на группы:

- основную (без отклонений в состоянии здоровья);
- подготовительную (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью);
- специальную (имеют отклонения в состоянии здоровья и требуют! ограничения физических нагрузок).

Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию в соответствии с состоянием здоровья занимающихся.

Литература:

1. Абдуллаев, А., Хонкелдиев, Ш. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” Т- 2005
2. Саламов Р.С. Спорт машг‘улотининг назарий асослари. О‘қув қо‘лланма Тош. 2005.
3. Керимов, Ф., Умаров, М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош. 2005.
4. Раупова, Ш. А., & Ташкентова, Х. Т. (2016). Современное общество в информационной среде иллюзии и реальности. Высшая школа, (14), 31-32.
5. Байтураев, Т. Д., & Раупова, Ш. А. (2018). Роль соревновательных действий в воспитании здорового образа жизни у подрастающего поколения. Состояние здоровья: медицинские, психолого-педагогические и социальные аспекты (стр.208-212).
6. Раупова, Ш. А. (2022). Ёшлар психик саломатлигининг айрим масалалари: Тошкент давлат стоматология институти катта о‘қитувчиси, Тошкент шаҳри, О‘збекистон. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (7), 334-337.
7. Худойкулов, Х. Ж., Раупова, Ш. А., & Бозарбоева, А. (2017). Мотивация учения, поведения и выбора профессии. Журнал научных и прикладных исследований, (3), 65-68.
8. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры, 1999, № 4, с. 45-49.
9. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
10. Чесновицкая, П. В. Спортивный травматизм: причины, профилактика / П. В. Чесновицкая, Н. И. Аспрасюхина // Сб. научных работ студентов РБ «НИРС 2016»
11. Леонов, С. В. Переживание спортивной травмы / С. В. Леонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2