

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

10.53885/edinres.2021.17.43.051

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

*Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан,*

Бахшуллаева Малохат

*Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан,*

Жамилова Гульчехра

*Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан*

Аннотация: В статье изложено что о укрепление здоровья, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других слагаемых здоровья. Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим - физическая культура, спорт, активный досуг

Аннотация: Maqolada, salomatlikni mustahkamlash uchun bolalikdan o'z tanangizni tinchlantirish, shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy qoidalari va talablariga va sog'likning boshqa ko'plab tarkibiy qismlariga rioya qilish kerak. Xalq ta'limi tizimida o'tkaziladigan ko'ngilochar tadbirlar tarkibida motorli rejim - jismoniy madaniyat, sport, faol dam olish alohida o'rin tutadi.

Аннотация:The article states that about health promotion, it is necessary to temper your body from childhood, to comply with the basic provisions and requirements of personal and public hygiene, and many other components of health. A special place in the structure of recreational activities carried out in the system of public education is occupied by the motor regime - physical culture, sports, active leisure

Ключевые слова: двигательный режим, физическая культура, спорт, активный досуг, самочувствие и работоспособность

Здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Но чтобы укрепить его, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других слагаемых здоровья.

Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим — физическая культура, спорт, активный досуг. И это понятно! Известно, например, благотворное влияние на организм детей такого популярного вида спорта, как плавание. Систематические тренировки на «голубых дорожках» улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей и подростков, способствуют совершенствованию координации движений, деятельности внутренних органов, т. е. позволяют существенно укрепить здоровье, улучшить самочувствие и работоспособность учащихся.

Уместно особо подчеркнуть, что травмоопасность физических упражнений далеко не всегда вполне очевидна. Возьмем хотя бы притягательный для молодежи любительский бокс. Казалось бы, сам характер единоборства на ринге — удары кулаками (пусть даже и в перчатках) по туловищу и голове соперника — обуславливает негативный потенциал в отношении здоровья спортсменов. Между тем, по наблюдениям европейских страховых агентов, бокс по уровню травматизма занимает среди различных видов спорта лишь 15—16-е

место. В «лидерах» же оказались легкая атлетика, теннис, настольный теннис и кегли.

В содержание физкультурного комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» аргументированно включены вопросы, напрямую связанные с обеспечением необходимых мер безопасности и предупреждением несчастных случаев. Важность их очевидна, ведь речь идет о главном — сохранении жизни и здоровья людей. Учителям физической культуры, классным руководителям, наставникам спортивных секций, родителям учащихся — всем, кто причастен к воспитанию подрастающего поколения, необходимо настойчиво и квалифицированно разъяснять школьникам основные положения соответствующих требований комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», воспитывать у них устойчивую привычку к соблюдению этих правил и рекомендаций.

Заповеди физкультурного благополучия — тема многосторонняя. Сегодня мы размещаем о гигиенических аспектах занятий физическими упражнениями.

Искусство быть здоровым. Утонуть, как известно, можно и в блюдце с чаем. Не случайно поэтому в любом деле есть особый кодекс безопасности, сводящий уровень риска к минимуму. Комплекс таких мероприятий разработан и в сфере физической культуры.

Первостепенная заповедь — систематический медицинский осмотр. Врачебное заключение о допуске к занятиям любимым видом спорта имеет основополагающее значение. И дело не только в том, что в организме могут быть скрытые отклонения от нормы. Допустим, что вполне здоровый подросток принял решение заняться плаванием. В этом случае даже самые незначительные повреждения зубов доставят ему немало неприятностей во время нахождения в прохладной воде. А некоторые абсолютно здоровые люди плохо переносят попадание воды в уши: капли жидкости вызывают раздражение вестибулярного анализатора. Вот почему, Прежде чем приступить к любым тренировочным занятиям, следует обязательно получить «добро» медиков. И в дальнейшем, естественно, не порывать с ними дружбу, посещать школьный врачебный кабинет либо поликлинику не реже двух раз в год.

Другое правило — четкое соблюдение главных законов физического воспитания. Безрассудно, к примеру, приобщаться к закаливанию путем «моржевания», познавать азы легкой атлетики в марафонском пробеге, подниматься на вишку для прыжков в воду, не умея плавать. В каждом деле надо соблюдать логическую последовательность и преемственность. Новый элемент, более сложное упражнение должно опираться на уже достигнутое, прочно усвоенное. Темп и ритм можно увеличивать лишь без перегрузки организма. А начинать физкультурные занятия следует непременно с малых объемов. Более того: лучше тренироваться 3—4 раза в неделю по 15 мин., чем один раз по часу. Нерегулярными занятиями многого не добьешься!

Перед физическими упражнениями необходимо позаботиться о надлежащей экипировке — одежде, обуви, защитном снаряжении. Все компоненты спортивной формы должны быть подогнаны по фигуре, чистыми, опрятными, Пренебрегать специальными средствами безопасности совершенно недопустимо. Никому не нужная бравада, переоценка своего спортивного мастерства, ошибочная убежденность в том, что страховочное оснащение тяжело и неудобно, что оно создает впечатление отсутствия истинного мужества, провоцируют юных физкультурников на трагические поступки. Велосипедисты, например, иногда вместо шлема надевают на голову лишь легкую кепочку. В то же время скорости на отдельных участках трассы достигают 40 км/час. В таком случае удар го-

ловой о землю при случайном падении неизбежно приведет к тяжелой травме, а то и к смерти. Защитный шлем же уменьшает силу удара в 3—5 раз.

Следующее правило — качественная разминка. И это не унылая формальность, как часто кажется ребятам. Подготовительные упражнения, мысленное представление структуры предстоящих движений помогают привести в оптимальное состояние нервную систему, активизировать дыхание и кровообращение, «прогреть» мышцы и «прокрутить» суставы. Человек начинает лучше ориентироваться в пространстве, его движения становятся более четкими, экономными, внутренние органы и системы обретают способность выдерживать самый «жесткий» режим физических и нервно-эмоциональных нагрузок. Если же включиться в занятие и тем более принять старт без разминки — быть беде! Школьник как бы заранее обрекает себя на ссадины, ушибы, повреждения мышц и сухожилий, более серьезные травмы.

Во время уроков, секционных занятий важно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным. В каждом виде спорта есть особые приемы самостраховки, пренебрегать которыми не следует. Типичный случай — внезапное падение. Нерасторопный ученик падает расслабленно, судорожно пытаясь как-нибудь удержаться на ногах, хаотично размахивая руками. Последствия — тяжелые ушибы, переломы костей, сотрясение мозга. Опытные спортсмены в подобных ситуациях прежде всего не теряют самообладание, контроль над своими действиями. Мгновенно оценив обстановку, они быстро приседают, группируются, прижимают к груди голову, напрягают мышцы и мягко перекатываются на бок, не пытаясь упереться о землю руками. Если предстоит падение на грудь, они пружинисто приземляются на обе руки либо делают кувырок вперед. Главное — не бояться, действовать смело и решительно!

Физическая культура и спорт в школе подчинены благородной цели — всесторонне укрепить здоровье учащихся, максимально повысить их двигательный потенциал. Однако неправильная организация и методика занятий (особенно самостоятельных) приводит к перегрузке, превышению реальных возможностей детей. Так возникают ситуации, когда здоровью угрожает серьезная опасность. Известно, что при физических упражнениях постепенно развивается утомление — физиологическая реакция на нагрузку. Обусловлено оно истощением энергетических и нервных ресурсов человека. В период восстановления после нагрузки функции организма возвращаются к исходному рубежу, благодаря регулярным тренировкам система жизнеобеспечения переводится на новый, более высокий уровень. Специалисты называют такое явление суперкомпенсацией.

Может, однако, произойти так, что начинающие физкультурники перед очередным занятием не успеют, как говорится, войти в форму. Значит, новой нагрузкой организм будет выведен из нормального баланса и возникнет переутомление. Характерные его признаки — неудовлетворительное самочувствие, обостренное ощущение усталости, непривычный пульс, нарушения аппетита и сна. Систематическое переутомление неизбежно приведет к резкому ухудшению здоровья, заболеваниям. Избежать этого помогают четкое планирование физкультурной деятельности и повседневный контроль за самочувствием.

Много опасностей таит в себе и перетренировка. Длительные интенсивные нагрузки, неоправданно малое время для восстановления сил, слишком частые выступления в ответственных соревнованиях, конфликтные ситуации могут стать причиной раздражительности, обидчивости, плохого сна, потери аппетита, одышки и сердцебиения после простейших упражнений, болей в груди, животе,

мышцах. У мальчиков и девочек появляется отвращение к занятиям спортом, они всячески избегают физических нагрузок.

Занятия физической культурой и спортом после таких кризисов можно возобновить только после дополнительного медицинского обследования, под строгим контролем врача и тренера. И восстановить прежний уровень мастерства будет гораздо сложнее, нежели при рациональном тренировочном процессе.

Нельзя не упомянуть и еще об одной проблеме, возникающей при занятиях физической культурой и спортом. Бывает, что ученик ощущает характерные признаки начинающейся болезни: озноб, головную боль, повышенную температуру тела, слабость. Но ложный стыд перед сверстниками вынуждает его надеть спортивную форму и в полном объеме выполнить программу урока, тренировки спортивной секции, принять участие в соревнованиях. Это наносит вред здоровью, значительно усложняет лечение болезни и может привести к опасным осложнениям. Альтернативы нет: при любых недомоганиях физические нагрузки категорически запрещаются. Да и после исцеления выходу на спортивную площадку должен непременно предшествовать врачебный осмотр. Хорошее самочувствие вовсе не означает, что организм восстановил свои силы и опасность полностью миновала. Главный тезис и медицины, и физической культуры — укреплять здоровье, а не разрушать его!

Естественно также, что все виды занятий физической культурой и спортом несовместимы с употреблением алкоголя, наркотических средств, курением.

Гарантия безопасности. Одно из слагаемых успешных занятий физической культурой и спортом — рациональный подбор и надежность применяемого инвентаря и оборудования.

Травматизм в спортивном зале возникает нередко при отсутствии защитных приспособлений, перегрузке помещения, нерациональной методике занятий, обилии в помещении посторонних предметов. Для предупреждения несчастных случаев радиаторы парового отопления, трубы, провода, растяжки надо обязательно закрывать решетками или щитами. Пол не должен быть скользким. На окна и светильники устанавливают сетки, решетки либо прозрачные щиты, предохраняющие их от ударов мяча. В спортивном зале необходимо иметь укомплектованную аптечку и плевательницу с дезинфицирующим раствором, «Рабочий» инвентарь протирают влажной ветошью за 10—15 мин. до начала упражнений.

Аналогичные требования предъявляются и к домашнему «стадиону». Следует освободить площадь для занятий от лишних вещей, убедиться, что выполнение упражнений не будет мешать другим членам семьи; нужно также удобно расположить спортивный инвентарь, и обязательно проветрить помещение,

Правила безопасности существуют и для занятий на свежем воздухе. Дорожки для бега на короткие дистанции, например, размечают с таким расчетом, чтобы после финиша в запасе имелось не менее 10—15 м свободного пространства. Иначе бегун не успеет своевременно «погасить» скорость. Эти же трассы можно использовать для разбега во время состязаний по прыжкам. Прыжковую яму располагают в этом случае не за линией финиша в беге, а наоборот, в районе старта. Заметим, что заполняется она исключительно чистым песком, без примесей. Сектор для метаний оборудуется с учетом того, чтобы снаряд — мяч или граната — не нанес кому-либо травму и не попортил покрытия соседних площадок.

Все элементы гимнастического городка и полосы препятствий тщательно шлифуются, покрываются водоупорной краской. Повышенное внимание —

местам сочленений конструкций. В них не должно быть окалины электросварки, торчащих шляпок гвоздей и шурупов, щелей — всего, что может стать причиной травмы. Диаметр металлических труб должен быть не менее 30 мм.

Продольные оси игровых площадок желательно ориентировать в меридиональном направлении — с севера на юг. Допустимые отклонения не более +20 °. Но там, где дуют сильные постоянные ветры, продольную ось площадки лучше располагать перпендикулярно главенствующему направлению ветра. Важно, чтобы поверхность площадок обеспечивала быстрый сток воды после дождя. Достигается это однородностью покрытия всего спортивного комплекса и небольшим уклоном его поверхности от центра к краям. Еще одно условие — своевременный уход за площадками: выравнивание поверхности, очистка от мусора, листьев, снега, удаление посторонних предметов, летом — регулярная поливка.

Особый вопрос — о выборе мест для занятий водными видами спорта. На морском побережье, пруду, озере, реке или водохранилище используют берег, наиболее полого опускающийся к воде. Подход к ней должен быть свободен от зарослей осоки, камыша, водорослей; дно — твердым, глубина — увеличиваться постепенно. Перед заплывом, а тем более перед играми и прыжками в воду нужно убедиться, что поверхность дна свободна от камней, коряг, прочих опасных предметов.

Нельзя устраивать купание вблизи стока грязной воды, водопоя животных, судовых причалов, мест, где стирают белье. Контрольные зоны санитарной безопасности таковы: на реке «голубая арена» должна быть удалена от ближайшего источника загрязнения не менее, чем на 100 м выше или на 500—600 м ниже по течению; на водоеме с непроточной водой — не менее, чем на 200 м. Для неумеющих плавать глубина водоема не должна превышать 1 м. А для прыжков в воду этот показатель зависит от высоты вышки либо трамплина: для 3-метровой вышки и трамплина — не менее 3 м; для 5-метровой — не менее 4 м; для 10-метровой — не менее 5 м.

Перед посещением искусственного плавательного бассейна учащимся полезно познакомиться со следующей информацией. Существующие

нормы допускают плавание на одной дорожке 50-метрового бассейна не более 15, а в 25-метровой ванне — не более 10 человек. Если дорожки натянуты поперек бассейна, предельное количество пловцов определяется из расчета один на каждый метр длины дорожки. На дне бассейна темным кафелем выложена полоса, разделяющая дорожку пополам (а не разграничительная линия между дорожками, как думают некоторые ребята). В обоих концах она имеет Т-образную риску, от которой до бортика бассейна ровно 2 м.

При оценке глубины водоема надо быть предельно внимательным, из-за преломления световых лучей поверхностью воды глубина всегда кажется меньше, чем на самом деле. Стоя на бортике высотой всего 30 см, человек ростом 170 см воспринимает предмет, погруженный на 50 см, как: на первой дорожке — на глубине 45 см, на второй — на глубине 30 см, на третьей — 22 см. Кажущаяся мелкота для новичка может стать причиной несчастья.

Понятно, что в каждом виде спорта существуют специфические «изюминки», помогающие сохранять здоровье и избегать повреждений. Но это требует уже особого разговора.

Использованная литература:

1. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани

материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

2. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

3. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

4. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

5.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

6.SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

7.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.