

О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Саттарова З.Р., Мирдадаева Д.Д., Одилова М.А.

Ташкентский педиатрический медицинский институт

Актуальность. Для модернизированной науки проблема формирования физической активности подрастающего поколения является особо значимой и неизменно находится в центре внимания общества и государства. Именно физической активностью является одним из важнейших качеств личности, которое формируется в деятельности, отличающейся общественно-значимыми мотивами и дающей общественно ценный результат. Современное общество от мала до велика подвержено гиподинамией. Еще недавно медики констатировали, что широкое приобретение автомобилей ведет к малоподвижному образу жизни, но сегодня, угрозой являются мобильные телефоны, планшеты и другие гаджеты, которые заменяют и взрослым, и детям и общение, и активные игры.

Цель исследования. Изучение научной литературы по теме нарушение гигиенических норм поведения у учащихся в школе, непосредственно связано с учебой.

Материалы исследования. Изучено поведение учащихся в школе. Это нарушения режима дня, питания, двигательной активности. Признавая указанные факторы, а также неблагоприятные материальные и жилищные условия не менее актуальными для поддержания здоровья детей, хотим остановиться на 59 вопросе физической активности учащихся в учебном заведении.

Результаты исследования. Цель физического воспитания – привить детям хорошие привычки, которые будут длиться всю жизнь. Это очень важно в наше время, потому что ожирение становится общенациональной эпидемией, и, к сожалению, дети привыкают к нездоровой пище. Планы уроков по физическому воспитанию должны включать в себя достаточно разнообразия и стимуляции, чтобы побудить детей любить фитнес и другие физические упражнения, и игры. Образование в широком смысле можно рассматривать как любое действие или опыт, оказывающий формирующее влияние на разум, характер, или физические способности человека. Образование – это процесс, посредством которого общество через школы, колледжи, университеты и другие учреждения сознательно передает свое культурное наследие, накопленные знания, ценности и навыки от одного поколения к другому. Оно включает в себя запланированные программы и различные методы для достижения целей



образования. К сожалению, можно констатировать, что у нас, в Узбекистане, отношение к физкультуре как к важному предмету в образовании и развитии учащихся, отсутствует. Если в школах младшие школьники и подростки еще более или менее активны на занятиях физкультуры, то старшеклассники и студенты воспринимают этот предмет как некую повинность. Тем не менее, существует рекомендация, что студенты должны заниматься физкультурой каждый день по 30 минут в день. Справедливости ради надо отметить, что за последние годы в учебных заведениях страны резко увеличилось количество новых спортивных комплексов, бассейнов, тренажерных залов и т.п. Однако повлияло ли это на отношение к предмету физкультуры? Думаем, что нет. Неофициальный опрос среди студентов показывает, что молодые люди (как парни, так и девушки) стали больше думать о своем физическом состоянии, но связано это большей частью не со здоровьем, а с улучшением своей привлекательности. Хотя и это неплохо, все же нас волнует вопрос как учебное заведение заботится о здоровье учащихся во время их учебы. Для многих специальные предметы и физкультура диаметрально противоположны друг другу. Первые – это серьезно, второе – не обязательно, одно о работе, другое об игре. Этот разрыв имеет свои корни в историческом прошлом стран бывшего союза, где физическому воспитанию часто присваивался низкий статус, ограниченное время обучения и нехватка ресурсов. До сих пор бытует мнение, что в юношеском возрасте учащиеся уже более или менее сформированы, и постоянные физические нагрузки не так актуальны. Со временем эти установки начали меняться, хотя изменения иногда были очень медленными. Теперь речь идет о пандемии физической 60 пассивности во всем мире и это серьезный сигнал всем чиновникам, преподавателям и родителям. Данные исследований в области образования, психологии, нейробиологии и других дисциплин показывают, что традиционная оппозиция между образованием и физическим воспитанием просто ошибочна, и что физкультура действительно может внести ценный вклад в сферу образования. Ознакомьтесь с результатами исследований, которые доказывают, что поддержание тела в форме и здоровье напрямую влияет на обучение: 1. Улучшает мозговую проводку. Спорт и физическая активность «питают» мозг, помогают ему расти и эффективно работать. Было доказано, что физическая активность приводит к глубоким и длительным изменениям в мозговых связях, и эти события непосредственно улучшают интеллектуальную работу. 2. Улучшает память. Спорт и физическая активность могут улучшить обучение и память. Учащиеся с хорошей памятью и способностью к быстрому обучению имеют значительное преимущество, которое будет влиять практически на каждый аспект их

опыта обучения взрослых и за его пределами. 3. Помогает лучше сосредоточиться. Даже короткие тренировки, состоящие из нескольких минут занятий спортом и физической активности, могут привести к повышению концентрации и внимания, что напрямую влияет на то, как люди учатся и сохраняют информацию. 4. Помогает со счетом и грамотностью. Показатели грамотности особенно улучшаются в результате повышения уровня физической активности среди младших школьников. 5. Улучшает психическое благополучие. Регулярные физические упражнения могут облегчить депрессию и беспокойство, которые могут быть во время обучения взрослых. 6. Способствует включению. Институциональные виды спорта и другие виды физической активности особенно ценны для создания чувства принадлежности и приверженности и могут помочь потенциально учащимся чувствовать себя включенными и принятыми. 7. Повышает успеваемость. Физически активные люди лучше успевают в учебе, чем их неактивные сверстники, и те, кто наиболее активен, получают наибольшую пользу. 8. Укрепляет мотивацию. Физически активные студенты, как правило, имеют больше квалификации, участвуют в дальнейшем обучении, имеют больше шансов получить хорошую работу и даже стремятся получить повышение в должности быстрее. 9. Улучшает возможности трудоустройства. Работодатели считают физически активных людей более здоровыми, эффективными и надежными.

Выводы: Таким образом, активные люди более трудоспособны. Участие в физических мероприятиях имеет решающее значение для целостного развития молодых людей, чтобы развивать их физическое, социальное и эмоциональное здоровье, а также интеллектуальную сторону. На наш взгляд, пришло время, когда мы должны кардинально изменить свое отношение к предмету физкультуры в вузе. Локомотивом в этом движении должны стать и руководство институтов, и преподаватели физкультуры, последние своей любовью и добросовестным отношением к своему предмету могут сделать занятия привлекательными и престижными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Назарова О.Т. // Мониторинг физического состояния школьников занимающихся по инновационной педагогической технологии. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 48-50.

2. Расулова Н.Ф. // Yoshlarining sog'lom turmush tarziga munosabatini o'rganish. «Тиббиётда янги кун». ОАК илмий – рефератив журнали, № 1; Тошкент- 2020 й. 199-201 бетлар. [Rasulova N.F. // Yoshlarining sog'lom turmush tarziga munosabatini o'rganish. "Tibbiyotda yangi kun". OAK, ilmiy va referat jurnali, №1; Toshkent-2020. 199-201-betlar].



3. Седов Я.Е. // Изучение гармоничности физического развития школьников, занимающихся по направлению физическим воспитанием, Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Учебное пособие, 2019. – С. 99-102.

4. Сарманова С.Б. // Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты, Теория и практика физической культуры, 2018, № 9. – С. 177-180.

5. Чеков Н.А. //Мониторинг физического состояния занимающихся по инновационной педагогической технологии – 2017. – № 5. – С. 148-150.

6. Джалилова, Гулчехра Азамовна, et al. "Совершенствование ключевых компетенций руководителей медицинских учреждений." International scientific review 7 (17) (2016): 95-96.

7. Gulyamov Surat, S., A. Gaybullaev Elbek, and R. R. Sadykov. "Smokeless tobacco-associated lesions of the oral cavity." July–August: 63.

8. Кравченко, Ленера Шодиевна. "СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПО МОНИТОРИНГУ РОСТА И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА." Интернаука 43-1 (2018): 26-27.