



*Nodira USMANOVA,*  
*O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi*  
*E-mail: usmanovanodira1491@gmail.com*  
*Nurbek ERKAYEV,*  
*O'zbekiston Milliy universiteti talabasi*

*O'zDJTSU dotsenti A.Shermuxeimedov taqrizi asosida*

### ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ ПУТЕМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

В данной статье идет речь о том, что целенаправленное и систематическое применение средств физической подготовки оказывает многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое развитие, способствует укреплению здоровья студентов и служит фундаментом их высокой общей и служебно-профессиональной работоспособности, а также важной предпосылкой повышения уровня их физической подготовленности.

**Ключевые слова:** Физические упражнения, физическое развитие, здоровье, подвижность, спорт, подготовка.

### THE TECHNOLOGY OF DEVELOPING LIFE SKILLS BY STRENGTHENING THE HEALTH OF FEMALE STUDENTS WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES

Annotation

This article deals with the fact that the purposeful and systematic use of physical training has a multifaceted and very profound effect on physical development, promotes the health of employees and serves as the foundation for their high general and professional performance, as well as an important prerequisite for improving their physical fitness.

**Key words:** Physical exercises, physical development, health, mobility, sports, training.

### JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA TALABALARNING SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASH ORQALI HAYOTIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlikdan maqsadli va tizimli foydalanish ko'p qirrali jismoniy rivojlanishga juda chuqur ta'sir ko'rsatishi, talabalarning sog'lig'ini mustahkamlashi va ularning umumiy tayyorgarligi yuqori ko'rsatkichlarni ko'rsatishiga asos bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jismoniy tarbiyaning muhim sharti ekanligi muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, sog'liq, harakatchanlik, sport, tayyorgarlik.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это «мифический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физическое совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных, духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, Спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе

физкультурно-спортивной деятельности, и др. На развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, и сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств

человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя мнение потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Правильное и регулярное использование физических упражнений способствует прежде всего укреплению здоровья.

Физическое развитие, характеризующее прежде всего строение человеческого тела и его пропорциональность, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями претерпевает значительные изменения, которые затрагивают не только антропометрические, внешние признаки, но и функциональные показатели.

Правильное и регулярное использование физических упражнений способствует укреплению опорно-двигательного аппарата человека, а именно удлинению, утолщению и повышению прочности костей; укреплению и увеличению эластичности связочного аппарата; увеличению массы мышц. Так, мышечная масса у мужчин, систематически занимающихся спортом, составляет 45- 50% веса тела. А у мужчин здоровых, но не занимающихся спортом, - 35-40%. Вследствие укрепления опорно-двигательного аппарата человека уменьшаются возможности его травмирования как в обычных условиях, так и при больших физических нагрузках. Под влиянием физических упражнений увеличивается окружность грудной клетки, плечевого пояса, бедер, голени, уменьшается окружность живота и толщина кожно-жировой складки. В детском и юношеском возрасте физические упражнения в ряде случаев положительно влияют и на рост человека. Все это обуславливает и существенное изменение внешнего физического облика человека. Формы грудной клетки, позвоночника, рук, шеи, ног и стоп становятся более правильными, естественными и пропорциональными. Благодаря увеличению массы мышц и уменьшению жировой прослойки мышцы становятся рельефными, улучшается осанка. Фигура человека становится стройной и красивой.

Правильное и гармоничное физическое развитие человека может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки, так как эффективность занятий отдельными видами физических упражнений в этом отношении весьма специфична. Спортивная гимнастика способствует преимущественному развитию мышц плечевого пояса; бег и прыжки - развитию мышц ног и т.п., поэтому при одностороннем, ограниченном использовании лишь отдельных видов физических упражнений и спорта гармоничное физическое развитие затрудняется.

Физические упражнения способствуют увеличению силы сокращения сердечной мышцы и повышению ее выносливости, в результате чего общая работоспособность сердца повышается. В покое снижается частота пульса, уменьшается максимальное кровяное давление, увеличивается ударный объем сердца. Реакция сердечно-сосудистой системы физически тренированного человека на нагрузки характеризуется наиболее экономной работой органов кровообращения, резким повышением резервных возможностей системы кровообращения при максимальных нагрузках и сокращении восстановительного периода. Происходят благоприятные изменения и в составе крови: увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина. Это обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышение ее защитных свойств. Все эти положительные функциональные изменения в сердечно-сосудистой

системе благоприятно сказываются на деятельности других систем и органов человеческого организма.

Изменения в дыхательной системе под влиянием физических упражнений характеризуются экономизацией функциональной деятельности организма в покое и при стандартных нагрузках, повышением резервных возможностей организма при максимальных нагрузках и сокращением периода восстановления после нагрузок. Так, в покое уменьшается частота дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает. Под влиянием максимальных физических нагрузок у лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота и глубина дыхания, а вследствие этого и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода.

Физические упражнения обеспечивают улучшение обменных процессов в организме. В мышцах увеличивается содержание основного энергетического вещества - гликогена, а также других питательных веществ.

Энергетические вещества в мышцах расходуются более экономно, окисление продуктов расщепления происходит быстрее и полнее, удаление продуктов обмена ускоряется. Увеличивается содержание гликогена в печени, улучшается всасывание питательных веществ из кишечника, повышается количество фосфорных соединений в веществе головного мозга и активность ферментов в обмене веществ. Улучшается деятельность выделительной системы и ряда желез внутренней секреции.

Физическое совершенствование сотрудников оказывает значительное влияние на профессиональную работоспособность.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это «мифический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физическое совершенствования личности.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных, духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, Спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др.

Физическое совершенство сотрудников предполагает не только высокий уровень развития преимущественно одного какого-либо физического качества или двигательного навыка, а разносторонность их двигательных способностей и оптимально высокий уровень развития физических качеств и двигательных навыков, особенно необходимых для их служебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая подготовка обеспечивает улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение уровня разносторонней физической подготовленности сотрудников является основным средством их физического совершенствования. Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности. До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Физическое совершенствование сотрудников оказывает значительное влияние на профессиональную работоспособность.

Физические упражнения способствуют увеличению силы сокращения сердечной мышцы и повышению ее выносливости, в результате чего общая работоспособность сердца повышается. В покое снижается частота пульса, уменьшается максимальное кровяное давление, увеличивается ударный объем сердца. Реакция сердечно-сосудистой системы физически тренированного человека на нагрузки характеризуется наиболее экономной работой органов кровообращения, резким повышением резервных возможностей системы кровообращения при максимальных нагрузках и сокращении восстановительного периода. Происходят благоприятные изменения и в составе крови: увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина. Это обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышение ее защитных свойств. Все эти положительные функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе благоприятно сказываются на деятельности других систем и органов человеческого организма.

Изменения в дыхательной системе под влиянием физических упражнений характеризуются экономизацией функциональной деятельности организма в покое и при стандартных нагрузках, повышением резервных возможностей организма при максимальных нагрузках и сокращением периода восстановления после нагрузок.

Так, в покое уменьшается частота дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает. Под влиянием максимальных физических нагрузок у лиц систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота и глубина дыхания, а вследствие этого и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода.

Любям необходима физическая активность по разным причинам, из них выделяются несколько основных.

Укрепление мышц. Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузки позволяют увеличить объем мышц и их силу.

Контроль веса. Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Сердце - тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов - эластичнее.

Выработка двигательных навыков. Специально подобранные упражнения улучшают гибкость, чувство равновесия или позволяют легче освоить спортивное оборудование.

Способ борьбы со стрессом. Психологи утверждают, что физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии. Движение позволяет снизить уровень гормона стресса кортизола и повысить уровень гормона удовольствия эндорфина.

Развлечение. Движение приносит много радости. Катание на роликах, ориентирование на местности, купание в реке и прогулки верхом - это тоже комплексы упражнений, тренирующих мышечную и сердечно-сосудистую системы.

Состязание. Многим людям требуется постоянно состоять с кем-либо в конкуренции и стремиться к победе. Двигательная активность - лучший способ реализовать эту потребность: можно заняться борьбой, пойти в баскетбольную команду или тренироваться к марафонскому забегу.

Способ общения. Есть достаточно видов упражнений, которые интереснее выполнять вместе с другими людьми: на курсах аэробики или аквааэробики, на занятиях йогой или в командных видах спорта.

Польза от физических упражнений - лучше сердцу. У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и многих видов рака - всех тех болезней, которые появляются в том числе и из-за избыточного веса, который регулярный расход калорий при движении помогает контролировать.

Меньше травм в старшем возрасте. Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.

Счастье в личной жизни. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку половых гормонов, за счет чего улучшают сексуальную жизнь как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, они повышают настроение, а если выполняются вместе с партнером - увеличивают уровень доверия в паре.

Здоровый аппетит. Даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.

Замена вредным привычкам. Движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.

Физическая активность вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, уменьшает симптомы депрессии и тревоги, улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки, способствует здоровому росту и развитию молодежи, и повышает общий уровень благополучия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Характеристика существующей проблемы организации учебнотренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2000. № 2.
2. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2005.
3. Добротворская С.Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2002.
4. Золотенко В.А., Муханов Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 2.
5. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2011 y.
6. Abdumalikov R. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2003 y.
7. Usmanova N. Turli sport tayyorgarligiga ega yosh tennischilarning vestibulyar apparat barqarorligi darajasini va uni rivojlantiruvchi mashqlar samarasini tadqiq etish // News of UzMU journal. – 2024. – Т. 1. – №. 1.1. 1. – С. 175-179.
8. Usmanova N. The role of educational methods and developmental educational technologies in learning // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 1072-1080.