



УДК: 796.0649.03.01

Ойдин ФАЙЗИЕВА,

ст. преподаватель Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

E-mail: E-mail fayzieva.oydin00@gmail.com

Рецензент ТГТУ доцент Мирзакулов.И.М.

TALABALAR SALOMATLI UCHUN ERTALABKI BADAN TARBIYA MASHQLARINING O‘RNI VA AXAMIYATI

Annotatsiya

Ertalabki mashqlar yoshi va kasbidan qat'i nazar, har qanday odamning hayoti davomida muhim va zarur element hisoblanadi. U nafaqat jismoniy, balki insonning ruhiy holatini ham yaxshilashi mumkin. Jismoniy mashqlar jismoniy faollikni oshiradi, jismoniy harakatsizlikning salbiy oqibatlarini kamaytiradi va butun organizmning samarali ishlashiga yordam beradi. Ertalabki batantariya mashqlarining salomatlikka ta'sirini o'rganish maqsadida talabalar o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik. Natijalar ushbu maqolada yoritilgan.

Kalit so'zlar: Talaba, ertalabki mashqlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, sog'liq.

ON THE EFFECT OF MORNING EXERCISE ON THE HEALTH AND WELL-BEING OF STUDENTS

Annotation

Morning exercise is an important and necessary element in the life of any person regardless of age and occupation. It can improve not only the physical, but also the mental state of a person. Morning exercise increases motor activity, reduces the negative effects of physical inactivity, contributes to the fruitful work of the whole organism. In order to study the effect of morning exercise on health, we conducted a survey among students. The results are shown in this article.

Key words: Student, morning exercise, healthy lifestyle, exercise, health.

О ВЛИЯНИИ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Утренняя зарядка - важный и нужный элемент в жизни любого человека независимо от возраста и рода занятий. Она способна улучшить не только физическое, но и психическое состояние человека. Зарядка увеличивает двигательную активность, снижает отрицательные последствия гиподинамии, способствует плодотворной работе всего организма. С целью изучения влияния утренней зарядки на здоровье нами был проведен опрос среди студентов. Результаты приведены в данной статье.

Ключевые слова: Студент, утренняя зарядка, здоровый образ жизни, физические упражнения, здоровье.

Введение. Молодежь, как будущее общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена в рамках или за рамками учебной программы в занятиях спортом и ежедневных физических упражнениях. К сожалению, необходимо отметить, что молодежный спорт все еще не достиг той высокой степени развития, регламентированности и общезначимости, какой бы хотелось. Занятие спортом направлены на: развитие психических, социальных и физических качеств, обучение этическим ценностям, справедливости, дисциплинированности, воспитание уважения к себе и другим людям, обучение терпимости и ответственности, воспитание самоконтроля и развитие положительных качеств личности, именно поэтому так важно уделять время спорту. На сегодняшний день студенты испытывают на себе огромное количество отрицательных факторов: психо - эмоциональные стрессы, умственные перегрузки, негативное воздействие окружающей среды. К этому еще надо добавить гиподинамию – малоподвижный образ жизни. Все эти факторы в совокупности оказывают весьма негативное действие на организм студентов. Происходит нарушение нормального функционирования всех систем организма и это приводит к развитию заболеваний. В таких случаях необходимо применять весь комплекс различных методик, которые способствуют сокращению негативных влияний.

Анализ литературы по теме. Одно из средств – утренняя гимнастика, оказывающая положительное

влияние на здоровье. Утренняя зарядка помогает быстрее проснуться, повышает общую физическую активность студента на целый день. Утренняя зарядка приносит пользу, когда ее выполняют грамотно. Здесь надо подходить индивидуально к каждому студенту. Благодаря утренней зарядке должна увеличиваться работоспособность мозга и поступление кислорода в организм. Тело должно прийти в тонус и быть бодрым. Особенно это актуально для студентов старших курсов, у которых в учебной программе уже нет предмета «Физическая культура и спорт». Основное назначение зарядки – повышение тонуса нервной системы, активизация работы всех органов, увеличение работоспособности. Поэтому нагрузку следует подбирать исходя из индивидуальных возможностей каждого студента. Продолжительность утренней зарядки может быть разной. Все зависит от уровня общей физической подготовленности студента, его состояния здоровья и индивидуальных биологических ритмов организма. После зарядки студент не должен чувствовать утомление, а наоборот, должен получить заряд бодрости. Поэтому нежелательно применение большого количества силовых упражнений и упражнений на выносливость во время зарядки. Одним из простых способов оценки правильности выбранной нагрузки является общее самочувствие после зарядки.

Методология исследования. Нагрузка считается оптимальной, если занимающийся по окончании выполнения комплекса упражнений бодр, энергичен, и у

него хорошее настроение и самочувствие. Комплекс упражнений утренней гимнастики следует начинать с простейших упражнений с постепенным переходом к более сложным. Упражнения необходимо подбирать для всех мышечных групп организма.

Если упражнения выполняются под веселую ритмичную музыку, человек просыпается быстрее. Упражнения утренней гимнастики в 29 сочетании с различными температурными раздражителями (например, холодного воздуха или воды) увеличивают поток импульсов в центральную нервную систему. Все это способствует эффективному процессу пробуждения организма. К тому же, действия водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий и укрепляющий эффект организма, увеличивают общую сопротивляемость и его устойчивость к различным заболеваниям.

Жизнь современного человека невозможно представить вне процессов получения, потребления, осмысления информации медиасреды. Информационные и коммуникационные процессы во многом определяют само его существование. В данных условиях и спорт, как часть культуры, целесообразно популяризировать через новейшие информационные технологии. Погружение человека в медиасреду может проявляться в большей или меньшей степени, но специалисты отмечают постоянный рост медиапотребления. В этих новых условиях существования человека в медиа становится очень актуальным вопрос формирования медиаграмотности, так как медиа формируют картину мира и ее адекватность действительности зависит от этих навыков. Медиасреда становится средой обитания современного человека и понимание ее законов, правил и норм поведения в ней становится очень важным. Соблюдение правил медийной коммуникации влияет на ее общую экологию, частью которой становится и спорт. Причем в освоении данных правил существуют возрастные различия. Дети проще воспринимают и осваивают технологические навыки на интуитивном уровне, так как они рождены в век коммуникационных сетей и цифровых технологий. В то же время они не осознают сути коммуникации, не способны адекватно оценить качество получаемой информации. Это поколение называют «цифровыми аборигенами». Они легко осваивают технологическую сторону, но плохо ориентируются в качестве контента. Другое поколение – поколение родителей – «Аналоговое», люди зрелого возраста. Особенно на постсоветском пространстве люди привыкли тщательно анализировать получаемую информацию, искать скрытые смыслы, читать между строк. Критически воспринимая информацию, они плохо ориентируются в технологиях. Эти особенности восприятия следует учитывать и при подготовке материалов на спортивную тематику.

Задачи исследования:

1) выявить количество студентов занимающихся утренней гимнастикой;

2) провести сравнительный анализ влияния утренней зарядки на общее состояние занимающихся.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по изучаемой проблеме;

- опрос и анкетирование;

- метод математической обработки.

- Организация и содержание работы. С целью изучения влияния утренней гимнастики на организм нами был проведен опрос среди студентов 1 курса. В опросе участвовали 100 студента. Вопросы анкетирования:

1) Как Вы думаете, полезна ли утренняя зарядка?

2) Занимаетесь ли Вы по утрам зарядкой?

3) Улучшается ли Ваше самочувствие после упражнений утренней зарядки?

4) Помогает ли Вам утренняя зарядка чувствовать себя бодрым и энергичным в течение всего дня?

Анализ и результаты. На первый вопрос из всех опрошенных положительно ответили 88 студентов. Остальные 12 человек ответили «нет». Из всех респондентов занимаются утренней зарядкой 14 человек. К сожалению, не каждому удастся пересилить себя и выполнить комплекс физических упражнений утром. Хотя почти все знают, что утренняя гимнастика помогает зарядиться энергией на весь день. На третий вопрос все 14 студентов единогласно ответили «да». У всех после зарядки улучшалось самочувствие, настроение (14 человек). И все они бодр и энергичны в течение всего дня после утренней зарядки. Таким образом, в ходе опроса нам стало ясно, что многие считают утреннюю зарядку полезной, однако лишь немногие могут уделить время упражнениям утренней зарядки. Почти у всех, кто выполняет утреннюю зарядку по утрам, улучшается настроение. Они чувствуют себя бодрыми, веселыми и энергичными. В ходе опроса мы пришли к выводу, что 30 утренняя зарядка полезна для здоровья: укрепляется организм, поддерживается физическая форма, устраняются определенные физические недостатки (лишний вес, например). При активной двигательной деятельности также усиливается работа сердца и легких, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это благотворно влияет на общее состояние здоровья студентов: улучшается аппетит, укрепляется нервная система. Кроме этого, упражнения утренней зарядки позволяют устранить некоторые последствия сна, увеличить тонус нервной системы, усилить работу основных систем организма.

Таким образом, зарядка является неотъемлемой частью распорядка дня каждого студента, ведь она:

- пробуждает организм, оздоравливает его и укрепляет;

- улучшая кровообращение, подготавливает организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам;

- является отличным средством сохранения, укрепления и закаливания здоровья;

- обеспечивает высокую умственную, физическую, психоэмоциональную работоспособность в течение дня, активизируя все системы организма;

- повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям;

- помогает систематизировать распорядок дня и быть дисциплинированным.

Подведя итог по социологическому исследованию, можно сделать следующие выводы: Малое количество студентов 1 курса уделяют внимание улучшению собственного физического развития. Невысок процент студентов, которые относятся к физической культуре отрицательно, либо не хотят ею заниматься вообще. В институте недостаточно стимулов к занятиям физической культуры, необходимо создать благоприятные условия, сформировать необходимые методы и условия в системе образования. Таким образом, можно сказать, что представление о здоровье как благополучии у студентов лежит на стадии становления. Необходимо агитировать студентов к занятиям и непосредственно здоровому образу жизни, научить студентов трудиться, самореализоваться, подготовить к самостоятельной жизни, прививать навыки средств использования физической культуры, а также знания и умения в своей будущей профессиональной деятельности. Физическая

культура является неотъемлемой частью учебного процесса.

Выводы и предложения. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели,

повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Всем известно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – М.: ФИС, 1986. – 240 с.
2. Миронская И.В. Комплекс ГТО – способ повышения физической подготовленности студентов / И.В. Миронская, Ф.В. Максимова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. Унта, 2017. – С. 69-72.
3. Максимова, Ф.В. Развитие интереса к оздоровительной аэробике у студентов вуза на занятиях по физической культуре / Ф.В. Максимова, И.В. Миронская // Экология и здоровье человека. Гармония с окружающим миром: материалы науч. - практ. конф. Чебоксары, 15 ноября 2017. Чебоксары: Изд-во Чуваш. Ун-та, 2017. Иванова, Э.Н. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов / Э.Н. Иванова, И.Ф. Липатова, О.Г. Сорокина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч. - практ. конф. Чебоксары, 2017. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. Ун-та, 2016. – С.89-93.
4. Иванова Э.Н. Влияние занятий физкультурой и спортом на физическое и психоэмоциональное состояние студентов / Э.Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: 31 материалы науч. - практ. конф. Чебоксары. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. Ун-та, 2017. – С.105-109.
5. Бауэр В.Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. - 2001. - N 1. - С. 12.