

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК

Алексеев Евгений Константинович

*Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Узбекского государственного педагогического института, Ташкент*

Аннотация. В статье раскрывается физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни студенток. Рекомендуются средства и оптимальные решения физической подготовки студенток в процессе физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, здорового образа жизни, физическая культура, спорт, двигательная активность.

PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF EDUCATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Alekseev Evgeny Konstantinovich

*Senior Lecturer of the Department «Physical Culture and Sports» of the Uzbek
State Pedagogical Institute, Tashkent*

Abstract. The article reveals physical training in the system of education of a healthy lifestyle of female students. The means and optimal solutions for the physical training of female students in the process of physical culture and sports are recommended.

Keywords: physical training, healthy lifestyle, physical culture, sports, physical activity.

Стало общим утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамией, то есть серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так. Двигательная активность является важнейшим условием нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся все меньше и меньше: на работу и с работы мы едем в общественном транспорте, самая работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся - короче, гиподинамия начинает реально угрожать каждому человеку.

Есть выход из создавшегося тревожного положения? Есть. И выход этот нам предоставляет занятие спортом.

Широко распространено мнение, что женщина лишь слабое подобие мужчины (разделяемое, между прочим, многими женщинами) и потому ей по силам любая работа, что и мужчине, только в меньшем количестве. Это мнение глубоко ошибочно и неверно, по существу. Есть множество профессий, занятие которыми категорически противопоказано женщинам (перечень таких профессий существует в каждой стране, и лица, ответственные за прием людей на работу, должны неукоснительно его соблюдать). Ту же картину мы видим и в спорте. Правда, есть виды спорта, которыми занимаются как мужчины, так и женщины, и результаты женщин при этом действительно оказываются ниже, чем результаты мужчин, что вроде бы подтверждает версию, будто женщина лишь слабое подобие мужчины.

В то же время существуют виды спорта, которыми занимаются исключительно женщины (художественная гимнастика, например, или приобретающее все большую популярность синхронное, или фигурное, плавание). О чем все это говорит? О том, что женщина не только не «слабое подобие мужчины», она-существо совершенного рода с иными возможностями и своим особым назначением в жизни.

Начать с того, что женщина представляет собой идеальное творение природы для зачатия, вынашивания и рождения ребенка и последующего его вскармливания, для чего мужчина абсолютно не приспособлен. Эта особенность наложила отпечаток на весь физический облик женщины: она ниже ростом, конечности у нее короче, плечевой пояс уже, а таз шире, чем у мужчины, менее развита мускулатура. Имеются значительные отличия и в анатомии женщины.

Так, таз у нее расположен под углом к позвоночному столбу, что приводит женщину к быстрой утомляемости при беге, особенно на длинные дистанции, однако эта же особенность строения женщины способствует лучшей защите развивающегося в ней плода.

Мы могли бы указать и на другие существенные отличия женщины от мужчины, однако и сказанного, полагаем, достаточно, чтобы не уподоблять женщину мужчине и видеть в ней лишь слабое его подобие, а признать в ней совершенно особое существо с принципиально иным строением и назначением в жизни.

Спорт - наш верный спутник. Применительно к теме - это значит, что женщина может заниматься только теми видами спорта, которые соответствуют ее совершенно особой анатомии и ее назначению в жизни и которые способствуют развитию и укреплению именно женского организма. Любой иной вид спорта, затормаживающий развитие женского организма или приводящий к необратимым изменениям в нем, женщинам противопоказан.

Приступая к занятиям спортом, вовсе не обязательно ставить перед собой цель побить все мировые рекорды, которые установили до вас другие женщины. Добавим к этому, что приучать себя к регулярным занятиям спортом следует с самого раннего возраста. На практике это означает, что молодые мамы должны приобщать своих дочерей (равно как и сыновей) к физическим упражнениям фактически с первых дней жизни.

Спорт должен стать спутником каждой женщины на протяжении всей ее жизни — только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Нагрузки при этом, естественно, в разные периоды будут различными, и мы скажем об этом подробнее чуть ниже, но занятия спортом не следует прекращать ни на один день (кроме, разумеется, тех исключительных случаев, например, во время тяжелой болезни, когда организму женщины противопоказаны и самые минимальные нагрузки).

С помощью специально разработанных тестов удалось установить, что женщины на 6 процентов проворнее мужчин. Впрочем, не требуются никакие специальные тесты для того, чтобы убедиться: женщины добиваются куда как более впечатляющих результатов, чем мужчины, в таких, например, видах работ, как сборка микроскопических схем электронных калькуляторов, часовых механизмов и проч. (Небезынтересно заметить, что академик С. П. Королев приглашал для обработки внутренних обшивок космических кораблей, исключаяющих какую бы то ни было шероховатость или некачественную заделку швов, только женщин - высококвалифицированных швей.) Отличает женщин от мужчин и их особое чувство ритма и связанная с этим чувством грациозность движений. Не случайно художественная гимнастика, синхронное плавание и получившая столь широкое распространение ритмическая гимнастика, или аэробика, оказались, по сути дела, сугубо женскими видами спорта.

Многие физические недостатки и недуги поддаются лечению спортом. Не следует забывать, что основную часть дневного времени женщина проводит на работе и, как правило, в помещении, где возможности для разнообразных движений крайне ограничены. Это вызывает различные застойные явления в организме, приводит к замедлению кровообращения, может стать причиной некоторых недугов. Не назначайте себе спортивные упражнения сами, посоветуйтесь с врачом или инструктором по физкультуре, которые есть на каждом предприятии, они порекомендуют вам комплексы упражнений, подходящих именно для вашего организма.

Для тех, кто проводит большую часть рабочего времени сидя, мы рекомендуем виды спорта, связанные с пребыванием на свежем воздухе, а также лыжные прогулки. Для женщин, проводящих большую часть рабочего времени

стоя (например, парикмахеры, зубные врачи, представительницы некоторых других профессий), подойдет занятие плаванием.

Хорошо помогает спорт женщинам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако и в этом случае, прежде чем остановить свой выбор на том или ином виде спорта, необходимо проконсультироваться с наблюдающим вас врачом-кардиологом. Поддается лечению спортом и такая грозная болезнь, как паралич.

Словом, больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, регулярно занимайтесь спортом - и здоровье вновь к вам вернется.

Литература

1. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.

2. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.

3. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.

4. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).

5. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.

6. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.

7. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.

8. Мамирова Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. *Академические исследования в области педагогических наук*, 2 (10), 867-870.

9. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 460-465

10. Mamirova, D. T., Abraykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.

11. Tavakulovna, M. D., Erkinovna, A. N., Kamarbekovna, F. Z., Muratovna, Z. S., & Saidovich, J. S. (2022). Physical education and “union of youth” as an application of creative potential in Uzbekistan. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 430-439.

12. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.

13. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.

14. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.

15. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).