УДК 796
DOI 10.33514/1694-7851-2021-2-124-126

Ибрагимова Н.Э.
И.Арабаев атындагы КМУнун дене тарбия бөлүмүнүн ага окутуучусу
Ибрагимова Н.Э.
Старший преподаватель отделения физической культуры КГУ им. И. Арабаева
Ibragimova N.E.
Senior Lecturer of the Department of Physical Education, KSU named after I. Arabaeva

ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАШТАРДЫН ЖАШООСУНДАГЫ МААНИСИ
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF YOUTH

Аннотация: Дене тарбия - бул адамдын ден-соолугун чыңдоонун, анын ден-соолугун чыңдоонун жана коргоонун натыйжалуу каражаты, баарлашуу чөйрөсү жана адамдардын коомдук иш-аракеттеринин көрүнүшү, алардын бош убактысын уюштуруунун жана өткөрүүнүн акылга сыярлык формасы гана эмес, адамдын жашоосу: коомдогу авторитет жана позиция, эмгек ишмердүүлүгү, адеп-ахлактык жана интеллектуалдык мүнөздөмөлөрдүн, эстетикалык идеалдардын жана баалуулуктардын структурасы боюнча.

Аннотация: Физическая культура является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Annotation: Physical culture is not only an effective means of physical development of a person, strengthening and protecting his health, a sphere of communication and manifestation of social activity of people, a reasonable form of organizing and spending their leisure time, but undoubtedly affects other aspects of human life: authority and position in society, labor activity, on the structure of moral and intellectual characteristics, aesthetic ideals and value orientations.

Негизги сөздөр: дене тарбия, сергек жашоо образы, спорт.
Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт.
Key words: physical culture, healthy lifestyle, sports.

Физическая культура – часть общей культуры человека, представляющая собой совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Важно, выполнять комплекс упражнений ежедневно, или же 2-3 раза в неделю, Упражнения, которые повторяются каждый день, со временем становятся «привычкой». [2]

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия детей, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни. [4]

Я считаю, что физическое воспитание важно не только в детском саду и школе, но и в ВУЗ. Важность приобщения школьников и студентов к занятиям физкультурой заключается в том, что в это время начинается становления будущего специалиста в той или иной области. Физическая культура помогает нам вырабатывать в себе не только ловкость, координацию, выносливость, силу позволяет не только становиться хорошими спортсменами и чемпионами страны, но и завоевывать звания чемпиона перед самим собой. Человек подвержен множеству внешних и внутренних факторов, которые, порой, не позволяют ему осуществлять то, что запланировано. Физическое воспитание развивает в нас настойчивость, терпение, стойкость перед лицом усталости.

Мне кажется, что физическое воспитание молодежи должно начинаться, прежде всего, с заинтересованности. Конечно, у каждого преподавателя своя методика по проведению занятий, но именно выработка интереса учащихся к занятиям и позволяет сделать пары физической культуры более продуктивными и желанными.

Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большой эффект дает их профилактика. [6]

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом де свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Физическая нагрузка и отдых оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

С каждым днем возрастают требования к человеку, и некоторым людям, порой, очень трудно успевать за всеми современными тенденциями. К тому же, сегодняшнее высшее образование требует достаточно высокого уровня здоровья. Поэтому учет особенностей образа жизни, в частности физической активности и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, является важным элементом организации физического воспитания студенческой молодежи. Снижение уровня здоровья и физической работоспособности у студентов является следствием значительной психоэмоциональной нагрузки, нарушений режима дня и питания. Уже никто не оспаривает тот факт, что сегодня объем образования превышает все допустимые нормы восприятия и характеризуется сложностью полноценного усвоения студентом растущего объема знаний. Объемная информация, которую молодому человеку необходимо запомнить, негативно влияет на его творческие способности и здоровье. Неправильный образ жизни создает предпосылки для проявления генетически заложенных эндогенных факторов риска заболеваний внутренних органов. Именно поэтому устранение или уменьшение влияния экзогенных факторов, содействующие их развитию (нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, психосоциальные стрессы), является одним из ведущих направлений воспитательной работы со студентами.

Физическое воспитание входит в общеобразовательную систему воспитания молодежи, приобщая молодое поколение к культуре через двигательную активность во всех формах, играя решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры. [8]

При слове «спорт», «физическая культура» первое, что приходит в голову – это именно нагрузка. Бесспорно то, что наиболее очевидной задачей физического воспитания является оздоровление организма и развитие физических качеств у человека. Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма. Кроме этого, спорт выполняет и воспитательную функцию, а именно: развитие двигательных качеств у человека (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости), а также развитие волевых

качеств. Но это только внешне. Всем известна русская поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но нельзя отрицать и обратной связи. Если существует понятие «физическое воспитание», то значит, оно включает в себя не только физические упражнения, прыжки, бег, но и воспитание волевых качеств в себе. Спорт часто подразумевает работу в коллективе, возложение на себя или других определенной ответственности, если речь идет о команде. Таким образом, ребенок учится работать в команде, взвешивать все «за» и «против», находить решение, выгодное для всех, приходить к единому мнению. Стоит отметить, что обучение в высшем учебном заведении – это период окончательного становления человека, как личности, более того, подготовка будущих специалистов к их трудовой деятельности. А значит, физическая культура помогает привыкнуть к коллективу, научится находить общий язык, более того, учит иногда жертвовать своей выгодой во благо коллективного, общего успеха. [11]

Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Список использованной литературы:

1.Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры, 2004. - №10. – С.151-18.

2.Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 3. – С. 34-38.

3.Жеребцов А. В. Физкультура и труд / А.В.Жеребцов. – М., 1986.

5.Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. / Б.В.Петровский. – М., 1981.

6.Александров Ф.А Быт и культура. / Ф.А.Александров, Н.Султанова. – М., 1978.

7.Ананьев, Б.Г. Избранные труды. В 2 ч. Ч. 1. / Б.Г. Ананьев. - М., - 1980. – С. 232.

8.Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. - Кишинев: Штиннтица, 1989. – С. 256.

9. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. — М.: Медгиз, 1952.

10.Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. - М.: РГАФК, 1992. - С. 12-17.

11.Пирог, А.В. Социология физической культуры и спорта / А.В. Пирог. - Смоленск: СГИФК, 1996. - С. 68-70.

12.Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. — М.: Тера-спорт, 2001.

Рецензент: к.пед.н., и.о. доцента Суходубова Н.А.

УДК: 371
DOI 10.33514/1694-7851-2021-2-126-133

Мурзаев Сүйүнали Курсаналиевич, Мусаева Алтынай Рыскуловна
“Жетиген” мектеп-лицейинин мугалими,
“Жетиген” мектеп-лицейинин мугалими
Мурзаев Суйунали Курсаналиевич, Мусаева Алтынай Рыскуловна
Учитель школы-лицея “Жетиген”,
Учительница школы-лицея “Жетиген”
Murzaev Suiunali Kursanalievich, Musaeva Altynai Ryskulovna
Teacher of the school-lyceum “Jetigen”
Teacher of the school-lyceum “Jetigen”