Музафарова Людмила Менисламовна,
Преподаватель НамГУ
+998913532561
lmuzaffarova@mail.ru
Жахонгиров Шахриёр Джахонгирович
Преподаватель НамГУ
+998911841177

ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8019446

Аннотация: В данной статье рассматриваются процессы, формирующие интерес к здоровому образу жизни. Мнение автора статьи направлено на повышение двигательной активности посредством занятий физической культурой и спортом и формирование интереса к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, гиподинамия, эмоциональные перегрузки, легкоатлетические упражнения, мотивация, гармоничное развитие личности.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование интереса к двигательной активности на занятиях физической культуры и спорта, как составным частям здорового образа

жизни молодого поколения Республики Узбекистан является важным этапом Национальной программы защиты детства и материнства.

Молодежь - является важным фактором, от которого зависит будущее поколение. В связи с этим, необходимо приобщать молодежь занятиям по физической культуре и спорту с раннего возраста.

Возьмем во внимание период обучения в высшем учебном заведении. В данный период наблюдается гиподинамия, эмоциональные перегрузки, все это неблагоприятно сказывается на здоровье наших будущих матерей. Очень важной становится проблема обеспечения оптимальной двигательной активности, необходимо создать интерес к физической культуре и спорту Физическая культура позволяет прививать молодежь к здоровому образу жизни.

В данной статье рассмотрены процессы, формирующие интерес здоровому образу жизн

Цель исследования. Выявление Двигательной активности здорового образа жизни, посредством занятий формирования интереса физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

В эксперименте проведены собеседование, тестирование физической подготовленности, анкетирование и педагогические наблюдения за молодежью.

Место проведения экспериментов спортивный комплекс «Баркамол авлод города Намангана и спортивные сооружения Наманганского государственного университета. В экспериментальную и контрольную группу вошли добровольцы (в возрасте 16-20 лет), привлеченные к занятиям в секции легкой атлетики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для привлечения молодежи к активным занятиям физической культурой, тренировки должны вызвать первичный интерес, в результате которого формируются последующие стойкие убеждения. В связи с этим были проведены познавательные беседы

о проблемах двигательной активности, разъяснения о важности и пользе занятий.

Наиболее действенным способом мы

посчитали занятия по легкой атлетике. Оздоровительные комплексы, естественные для человека движения, легкость И грация привлекают своей доступностью, вариативностью построения занятий. Занятия оказали оздоровительное воздействие На физическое И эмоциональное состояние здоровья студенческой молодежи.

В процессе работы, мы выдвинули гипотезу о том, что привлечение молодежи к занятиям по легкой атлетике приведет к формированию у них интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Базой для формирования интереса к здоровому образу жизни, является несомненно, потребность к двигательной активности и оздоровительный эффект самих занятий. У молодежи присутствуют мотивы, связывающие физические упражнения с понятием красоты фигура, -(стройная осанка).

Необходимым компонентом формирования интереса к здоровому и объяснения образу жизни, мы предложили теоретические знания воздействия упражнений на здоровье. При выборе средств физического воспитания необходимо исходить из их оздоровительной направленности. Степень осмысления задачи овладения движениями, зависит от уровня Физической подготовленности и возможностей молодежи. При проведении занятий, мы опирались на вариативный метод, для поддержания большого интереса в использовании легкоатлетических упражнений, а именно: бега, прыжков, упражнений общей гимнастики.

На первом этапе было проведено медицинское обследование: разрабатывалась программа со специфической особенностью, учтена физиологическая особенность, молодого женского организма, освоение элементарных занятий. На последующих этапах были использованы практические данные по выбранному виду спорта, выбор упражнений, преимущественно с оздоровительной направленностью и учетом возрастных особенностей молодежи.

Формирование мотивации Можно выделить и использовать следующие принципы:

построение правильной системы отношений «тренер- занимающийся», то есть возможность овладения информацией (теоретической и практической) в процессе реализации физических способностей;

2) гуманность процесса физического воспитания- необходимо учитывать индивидуальные особенности;

3) вариативность – использование разнообразных средств и методов;

4) гармоничное развитие личности, то есть использование средств физической культуры для развития личности занимающихся.

Учитывая все вышеизложенное, выделяются следующие факторы, формирующие интерес к здоровому образу жизни:

1. Забота о собственном здоровье.
2. Знания о здоровом образе жизни.
3. Координация деятельности по укреплению здоровья.
4. Потребности, зависящие от состояния здоровья.
5. Наличие знаний о формировании здорового образа жизни.
6. Активные занятия физической культурой и спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные наблюдения показали, что подтверждается связь интереса к активному образу жизни со средой, в которой он формируется. В течение последующих месяцев интерес появился, что отразилось на качестве посещения занятий. Спустя определенное время, наблюдения показали следующее: 45 % - продолжили занятия по легкой атлетике и 55% стали

заниматься другими видами спорта.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова М.С. Ценность здоровья как фактор образовательной деятельности студентов. М.С.Антонова / Педагогическое образование и наука. 2010, No 3, с.83-85.

2. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания у студентов, Г.К. Зайцев / Теория и практика физической культуры. 2003, No 7, с.21-24.

3. Кучеренко В.З. Физиологические основы здорового образа жизни. /В.З. Кучеренко. /Интегральная медицина 21 века: теория и практика. 2012, No10, с. 36-38.

Muzafarova Lyudmila Menislamovna,
NamDU o'qituvchisi
+998913532561
imuzaffarova@mail.ru
Жахонгиров Шахриёр Джахонгирович
Преподаватель НамГУ
+998911841177

TALABA YOSHLARNING HARAKAT FAOLIGINI OSHIRISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH

Аннотация. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarziga qiziqishni shakllantiradigan jarayonlar muhokama qilinadi. Maqola muallifi fikrlari jismoniy tarbiya va sport orqali harakat faolligini oshirish va sog'lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, soglom turmush tarzi, jismoniy harakatsizlik, hissiy ortiqcha yuk, yengil atletika mashqlari, motivatsiya, shaxsning uyg'un rivojlanishi.

Muzafarova Ludmila Menislamovna,
NamSU teacher
+998913532561
lmuzaffarova@mail.ru
Zhakhongirov Shakhriyor Jahongirovich
NamSU teacher
+998911841177

INCREASING THE ACTIVITY OF YOUNG STUDENTS AND DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. This article discusses the processes that form interest in a healthy lifestyle. The opinion of the author of the article is aimed at increasing the activity of movement through physical education and sports and forming interest in a healthy lifestyle.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, physical inactivity, emotional overload, track and field exercises, motivation, harmonious development of personality.