

руководителем значимости физической культуры, умений вовлечь в занятия абсолютно каждого, от степени его компетентности в этих вопросах. К этому необходимо добавить, что личный пример руководителя, его глубокая убежденность, основанная на багаже специальных знаний – залог успеха развития производственной физической культуры. Для этого необязательно, чтобы руководитель был спортсменом высокого класса даже при скромной спортивной подготовке, сам факт настойчивости руководящего состава в развитии производственной физической культуры в коллективе и личный положительный пример будут иметь решающее значение.

#### *Список литературы*

1. Виленский М.Я., Ильин В.И. Физическая культура работников умственного труда. М. 1987. 234 с.
2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.

**Муйдинов Ш., Байтураев Т.Д.**

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,  
г. Ташкент, Узбекистан

#### **Изучения педагогических возможностей физической культуры**

Физическое воспитание – основная и обязательная форма сохранения здоровья в высшем образовании. На занятиях студенты узнают о здоровом образе жизни, повышают квалификацию, развиваются физически. Занятия физкультурой имеют свои особенности, для них характерны инстинкты движения, частая смена настроения, высокая эмоциональность, коллективность. В ходе педагогического изучения были разработаны эффективные формы физической подготовки и профилактических занятий.

Занятия физической культурой проводятся в соответствии с педагогическими и методическими принципами физического воспитания. Принципы обучения были определены исходя из следующих требований:

– выполнение учебных, педагогических и оздоровительных задач, заинтересованность студентов в физической культуре.

образование должно мотивировать их к активной деятельности;

– учебные задания должны основываться на информации об исходном состоянии контингента (физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность);

– содержание урока, методика его организации и проведения должны основываться на индивидуально-типологических характеристиках и личностном характере каждого ученика, выявленных в результате психологического исследования;

– содержание и нагрузка урока должны соответствовать другим общеобразовательным урокам в учебной программе.

Кроме того, при разработке практических занятия следует учитывать основные дидактические принципы (осведомленность, активность, регулярность, последовательность, демонстрация, практическая направленность), поскольку без них практические занятия не дадут желаемого результата.

Помимо вышеперечисленных принципов, при разработке обучения следует учитывать ряд общих методических требований. Например, каждое занятие должно быть основано на принципах:

- рациональной интенсивности;
- активность обучаемых;
- повышения работоспособности организма;
- решение поставленных задачи.

Такие практические занятия положительно влияют на организм обучаемого, отвечает требованиям обеспечения организма оптимальной физиологической нагрузкой. В этом случае одним из главных требований является сильная дисциплина обучаемого, слаженность его действий, без чего невозможно решение учебных задач. Такие требования также включают эмоциональность, коллективность движений обучаемых, их интересы, их индивидуальные способности, отрицая при этом единообразие в дизайне тренировок по физической подготовке.

Воспитательная функция практических занятия по видам спорта это в сознании студентов становления понятия здоровый образ жизни, через обучение навыкам формирования. Не только описанные как теоретически, так и практически. Здоровье студента, его физическая активность, правильное питание и день зависит от педагогического требования. При постановке конкретных и основных задач и определении транспортного средства необходимо учитывать ряд методических требований к оздоровительному направлению упражнений, которые будут основываться на взаимодействии показателей физического развития, строения тела, кровообращения, типологических характеристик и двигательные качества.

Таким образом, улучшение физического развития и строения тела является одним из основных условий физического воспитания студенческой молодежи, и достигается это за счет регулярного использования специальных упражнений, повышающих силу в образовательном и оздоровительном процессах.

По мере увеличения кровообращения улучшается кровоснабжение и обмен веществ. Двигательная активность увеличивает мышечное сокращение и насосную функцию. Это способствует движению венозной крови к сердцу, снижает периферическое сопротивление кровеносных сосудов, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Среди факторов, улучшающих кровообращение, ведущую роль играют упражнения. Развитая структура профилактических тренировок способствует повышению двигательной активности. Студенты выполняли упражнения, которые отражались в интервале от 500 до 1000 движений, направленных на улучшение структуры тела и физическое развитие.

Структура занятий по физической подготовке водная (подготовительная) часть обучения подготавливает почву для основной воспитательной работы. Общая задача вводной части – активизировать внимание участников, познакомить их с целью и содержанием уроков, создать соответствующее настроение. В подготовительной части используется 25-30 упражнений фитнес-

гимнастики, состоящих из 25-30 повторений. В основном для профилактики респираторных заболеваний здоровый бег (2-5 км), спортивные и двигательные игры сочетаются с силовыми упражнениями. В заключительной части воздушно-солнечные ванны используются для тренировки и водных процедур. Студентам рекомендуется правильно питаться.

#### *Список литературы*

1. Виленская Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе. Краснодар, 2012.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т.: Шарқ, 1999. б 68.
3. Махкамджонов К.М. ва бошқалар “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” дарслик, - Т.: Иқтисод-молия, 2008. б 141-147.

**Муханина Е.В., Горелкин В.И.**

Зауральский гуманитарно-технологический институт, г. Курган

#### **Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи**

В современном мире сохранение здоровья для человека является жизненной ценностью, но, к сожалению, далеко не каждый уделяет этому должное внимание.

Здоровый образ жизни – это физическая культура и спорт. Несомненно, эти составляющие являются неотъемлемой частью жизни студентов. Одним из основных предметов пристального внимания молодежи является здоровье. По официальным данным органов здравоохранения, образования, физической культуры, исследований ученых заболеваемость в России признана высокой как среди взрослого населения, так и среди дошкольников, школьников и студентов.

Плохое здоровье и несоблюдение правил его сохранения является проблемой среди молодежи в современном образовании. Конечно же, с этим нужно усердно бороться, находить пути решения данных проблем, чем и можно объяснить актуальность данной тематики.