

ПОВЫШЕНИЕ ЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКИ

Тохтаназаров Исматилло

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Курбонова Диёрахан

Преподаватель кафедры физической культуры

Ферганский государственный университет

Аннотация: *Физическое воспитание и спорт являются одним из главных инструментов формирования зрелого поколения. Потому что физическое воспитание и спорт играют важную роль в росте и здоровом развитии молодежи. У здорового человека развивается уверенность в себе, настойчивость, умения и качества умения довести начатое до конца.*

Ключевые слова: *Здоровье, тренировка, здоровое поколение, физическое воспитание, спорт, здоровье человека, физическая культура, спортивная психология.*

Сегодня во многих странах мира люди занимаются бегом с целью укрепления своего здоровья. Бег для здоровья сегодня проверен, а народная мудрость создала и определила основы его использования. Не случайно примерно 3000 лет назад на стене Форума в Элладе (Греция) написано «Хочешь быть сильным — беги, хочешь быть красивым — беги, хочешь быть умным — беги». Это доказано научными исследованиями.

Знание того, как жить и работать, является великим просветлением. Жизнь чтит тех, кто делает качественную, продуктивную, кропотливую работу. Пословица «Если много работать, то получишь удовольствие» определяет требовательность жизни каждого человека. Сегодняшняя рыночная экономика живет по фиксированным правилам, что требует теоретических знаний, таких как упорный труд и бизнес, полноценный отдых, умение быстро и хорошо отдохнуть.

Основная цель проводимых в Узбекистане реформ – создание в нашей стране здорового и образованного поколения, обладающего высокими духовно-нравственными качествами. Сейчас эти работы продолжает Президент Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёев, большое внимание уделяется образовательному процессу. В частности, в 2017-2021 годах был принят и активно реализуется Указ «О стратегии действий» по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан[1]. У людей нет четкого представления о фитнес-тренировках. Отсутствие понимания «мышечного и психического благополучия», возникающее во время тренировок, содержание таких тренировок связано с вопросами объема и интенсивности физической нагрузки, необходимо найти решение этих проблем.

Из нашего далекого прошлого известно, что образованные люди воспитывали мальчиков и девочек красивыми во всех отношениях и придавали им такой рост, который вызывает зависть. Это состояние считается символом здоровья, силы, умственной и духовной зрелости людей, они стали произведениями искусства живописцев и скульпторов и показаны как уровень совершенства человеческого тела, а скульптуры созданы с несравненным в искусстве вкусом. музеи многих стран мира продолжают радовать зрителей.

В наши дни одним из основных направлений идеологии Узбекистана является то, что лицо, тело, действия и поведение человека, а также дело, которое он делает, должны быть подобны его совершенству. Наша страна, давшая множество благородных пород в мире, полна решимости воспитать детей, которые в будущем поднимутся на уровень величия, ввести образование, способное поднять всех граждан на уровень истинного совершенства.

В результате фитнес-тренировок не только увеличивается сила тела, но и расширяются возможности его мышления. Физическая и умственная зрелость бесконечна и безгранична, а медленный или быстрый темп зависит от стремления, упорного труда, терпения и воли каждого. «Есть процессы, которые считаются важными для всестороннего развития спортивной подготовки и популяризации важных аспектов тренировки. Основной акцент на спорте и его популяризации формируется на основе ответственности человечества перед обществом. При этом особое значение придается физической культуре и «Душевному спокойствию», что является одним из ее важных этапов. Ярким выражением этого является то, что главная задача юных спортсменов начинается с внимания к душевному спокойствию» [2, 371]. Спортивная тренировка – педагогическое явление, направленное непосредственно на достижение высоких спортивных результатов с помощью системы методов тренировки, и представляет собой специализированный процесс физического воспитания. Важно отметить, что спорт – это не единая цель с точки зрения педагогики, а средство воспитания, оздоровления и подготовки к жизни.

Задачи спортивной подготовки: укрепление здоровья и требований нравственного воспитания, всестороннее гармоничное развитие личности; овладение спортивной техникой и тактикой; развитие физических, психических и произвольных качеств, свойственных избранному виду спорта, приобретение практических и теоретических знаний в области спортивной гигиены и самоконтроля. В ходе спортивной подготовки решаются не только приобретение высоких навыков, но и укрепление здоровья, развитие физических качеств, приобретение жизненно важных навыков, необходимых для сывороточного труда и защиты Родины.

Одно из простейших средств фитнес-тренировки для достижения физической подготовленности, жизненно важное движение - ходьба, мы описали физкультурное упражнение здорового образа жизни, на которое следует обратить внимание: простая ходьба осуществляется за счет движения большинства мышц человека.

организме, и влияет на работу всех внутренних органов, его положительное влияние было доказано еще до 15 века. В результате ходьбы или других целенаправленных движений активизируется связь между тканями и органами нашего тела, быстро происходит межтканевой обмен жидкостями и веществами вместе с ними в бесчисленных больших и малых трубочках; снабжение клеток питательными веществами и строительными материалами, необходимыми для создания новых тканей, становится более плавным; активируются клапаны тканей, которые по каким-то причинам закрываются, застойные органы.

Ходьба – самый простой и полезный способ оздоровить организм. Как можно больше гулять полезно в любом возрасте, но приучать к многому ходьбе лучше с юных лет.

Ходьба дает нагрузку на многие мышцы тела человека, поскольку поднятие одной ноги и смещение центра тяжести тела вызывает тряску всего тела. Чем больше таких длительных толчков, тем больше сопротивление тела движению. Основа долголетия создается за счет увеличения нормативного объема умственной и физической работы. Изучая секрет долголетия людей-долгожителей, было доказано, что они больше других находились на открытом воздухе и находились в постоянном движении. Ходьба на работу и в школу – краеугольный камень здоровья и физического развития каждого человека.

Важно выбрать и соблюдать норму физической нагрузки фитнес-тренировок. Спешка во время тренировки, попытка добиться большого результата за короткое время, переоценка своих шансов, неожиданно показав большой результат, в некоторых случаях имеют свои отрицательные стороны. Если каждый выберет подходящие для себя упражнения и будет выполнять их в меру, то будет открыт путь к здоровью, если больше нормы — путь к болезни. Именно поэтому сейчас модно называть тренировки, превышающие ваши возможности, бегом при сердечном приступе. Фатальные последствия чрезмерной физической нагрузки наблюдались у людей среднего возраста с недостаточной двигательной подготовкой, даже у тех, кто только вступает во взрослую жизнь.

Поэтому залогом достижения физической зрелости является то, что каждый должен тренироваться и заниматься тем объемом физической нагрузки, к которому привык его организм. Основой теории фитнес-тренировки являются упражнения, выполняемые в норме и полное их усвоение занимающимся.

REFERENCES:

1. 2017-2021

Йилларда Ўзбекистон Республикаси ниривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши ўрگانиш бўйича илмий-услубий рисола. Тошкент, «Маънавият», 2017 й.

2. Ахатов Л.К. Жисмоний маданият ва руҳий баркамоллик “А.Жомий” талқинида. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари” мавзусидаги халқаро илмий анжуман. Чирчиқ, 2019 йил, 24-25 май.
3. Bobojonov, N. (2023). TALABA YOSHLARDA MILLIY ARMIYAGA SADOQAT TUYG ‘USINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. Scientific journal of the Fergana State University, (2), 171-171.
4. Nozimjon, B. (2022). The Importance Of The Development Of Physical Qualities In The Motion Of Games. Involta Scientific Journal, 1(7), 37-43.
5. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.
6. Фойназаров, Ф. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. Scientific progress, 2(1), 202-211.
7. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(04), 42-47.
8. Махмуталиев, А., Тухтаназаров, И., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 216-221.
9. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Research Focus, 1(4), 312-315.
10. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жихатлари. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 3), 103-108.
11. G'oyazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. Экономика и социум, (6-2 (97)), 71-74.
12. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). Ways To Effectively Solve Modern Educational Problems Using Art Technologies On The Basis Of Collaborative Pedagogy. Scientific progress, 2(8), 276-280.
13. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). THE IMPORTANCE OF SPORTS TRAINING. Мирровая наука, (12 (57)), 34-37.
14. Goynazarov, G. A. (2023). TRAINING ATHLETES IN MORAL AND VOLITIONAL AND SPIRITUAL QUALITIES. IMRAS, 6(7), 400-406.
15. Фойназаров, Ф. А. (2022). Jismoniy madaniyat mutaxassislarida intellektual qobiliyatlarini tarkib toptirishi. “Ilm-zakovatimiz - senga, ona-Vatan!” mavzusidagi Respublika onlayn ilmiy-amaliy anjumani materillari, 2(1), 202-211.

16. Goynazarov, G. A. (2021). Preparation For The Use Of Modern Information Technologies In The Professional Activities Of Physical Education And Sports. *AQSH International Journal of Engineering and Information Systems (IJEAIS)*, 2(1), 202-211.
17. Рахимов, Д. Ш. (2023). ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ДИВЕРСИФИКАЦИИ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 6(10), 236-241.
18. Ғойназаров, Ғ. А. (2021). Плавание Как Средство Оздоровления Детей Дошкольного Возраста. *Mahtabgacha va boshlang'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo, yechimlar va rivojlanish istiqbollari xalqaro ilmiy-amaliy anjumani*, 2(1), 202-211.
19. Рахимов, Д. Ш. (2022). THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PRIORITY DIRECTIONS OF INDUSTRY DIVERSIFICATION САНОАТДИВЕРСИФИКАЦИЯСИНИНГУСТУВОРЙЎНАЛИШЛАРИДААХБОРОТТЕХНОЛОГИЯ ЛАРНИРОЛИ. *INFORMATION TECHNOLOGIES AND MANAGEMENT IN HIGHER EDUCATION AND SCIENCES*, 276.
20. Ikromjon, Y., & Farhod, M. (2022). A Healthy Lifestyle (Stt) And Its Constituent Components. *Eurasian Research Bulletin*, 9, 1-3.
21. Рахимов, Д. Ш. (2023). КЛЮЧЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОГРАММЫ ПРОМЫШЛЕННОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(14), 746-752.
22. Рахимов, Д. Ш. (2023). САНОАТ ИШЛАБ ЧИҚАРИШДА ХУДУДЛАР ИҚТИСОДИЙ САЛОҲИЯТИ. *Journal of new century innovations*, 40(2), 23-30.
23. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
24. Tuxtanazarov, I. U., & Maxmutaliev, A. M. (2020). Socio-Pedagogical Function Of Sport In The Spiritual Perfection Of Youth. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(1), 367-372.
25. Tuxtanazarov, I. U., & Maxmutaliyev, A. M. (2020). SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF WRESTLING DEVELOPMENT. *Theoretical & Applied Science*, (1), 781-785.
26. Makhmutaliev, A. M., & Tukhtanazarov, I. U. (2020). STUDY OF INDIVIDUAL-TYPIC ONTOGENETIC CHARACTERISTICS OF SPORTS CHILDREN. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 84-86).
25. Мамажонов, Р. А., & Ахунов, И. И. (2020). ҲАРБИЙ-ВАТАНПАРВАРЛИК ТАРБИЯСИДА БАДИИЙ АДАБИЁТ, КИНО, ТЕАТР ВА ТАСВИРИЙ САНЪАТНИНГ АҲАМИЯТИ. *Интернаука*, (22-3), 64-66.
26. Мамажонов, Р. А., Тилаволдиев, Ш. Х., & Тўхтаназаров, И. И. (2020). ЁШЛАРНИНГ ҲАРБИЙ-ВАТАНПАРВАРЛИК ТАРБИЯСИДА ЖАНГОВАР ВА МЕҲНАТ ШУХРАТИ МУЗЕЙЛАРИНИНГ ЎРНИ. *Интернаука*, (21-3), 74-75.

27. Akramovich, M. R. (2023). Patriotism and its Importance in Involving Young People in the Armed Forces. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 17, 31-33.

28. Akramovich, M. R. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL DIRECTION OF YOUNG PEOPLE.

29. Мамаджонов, Р. (2023). "VII-VIII ASRLARDA ARAB XALIFALIGI ISTILOSIGA QARSHI KURASHDA MAHALLIY HUKMDORLARNING O 'RNI VA ROLI" MAVZUSIGA OID INGLIZ TILLI TADQIQOTLAR TAHLILI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(S/5).

30. Siddiqov, B. S., & Mexmonaliyev, S. N. (2022). PEDAGOGIK AMALIYOTNING BO 'LAJAK O 'QITUVCHINING KASBIY TAYYORGARLIK FAOLIYATIDA TUTGAN O 'RNI. *Academic research in educational sciences*, 3(1), 10-16.

31. Siddikov, B. S. (2023). MORAL VIEWS OF HUSSAIN VOIZ KOSHIFI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4-2), 39-42.

MAZMUNI, T. M. A. J. V. Sh. N. Mexmonaliyev–Farg 'ona davlat universiteti 2-bosqich magistranti SS Evatov–Farg 'ona davlat universiteti o'qituvchisi OA Tursunov–Farg 'ona politexnika instituti akademik litsey o'quvchisi. FARG 'ONA DAVLAT UNIVERSITETI, 275.