

ПОДДЕРЖИВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Азизов Мухаммаджон Азамович

*Кокандский государственный педагогический институт
Старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр*

Аннотация. В настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих хронические заболевания различной этиологии. В статье рассматриваются методы и условия, направленные на совершенствование адаптационных процессов к увеличению физического напряжения.

Ключевые слова: высшее образование, физическая культура, средства физического воспитания, правильное дыхание, сохранение здоровья.

Среди основных ценностей человека здоровью придают первостепенное значение. В настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих хронические заболевания различной этиологии. Тяжелые умственные и физические нагрузки, стрессы приводят к тому, что процент хронических заболеваний к моменту окончания высшего учебного заведения только увеличивается.

Стоит учитывать, что время обучения студента в вузе совпадает с периодом завершения его анатомо-физиологического развития, в котором окончательно формируются: нервная, сердечно-сосудистая, репродуктивная системы организма. Поэтому можно сказать, что студенческие годы являются последним отрезком времени, когда еще возможно скорректировать недостатки физического развития. Исходя из этого в вузах необходимо создавать условия, которые максимально возможно сохраняют, укрепляют и развивают физическое здоровье учащейся молодежи.

Занятия физической культурой предоставляют широкие возможности для создания и применения этих условий. Одно из основных направлений – улучшение адаптационных процессов к возрастающим динамическим, статическим, эмоционально-психологическим нагрузкам у студентов. К факторам риска, которым подвергается молодой организм в процессе получения высшего образования, можно отнести:

1. Дефицит двигательной активности, связанный со спецификой аудиторной формы проведения лекционных занятий.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

2. Частые психоэмоциональные потрясения.

3. Резкая смена двигательной активности (переходот пассивных аудиторных занятий к активным занятиям физической культурой).

Длительное нахождение в статическом состоянии приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, затруднению оттока венозной крови от нижних конечностей, депонированию резерва крови в шейно-грудном отделе, что впоследствии может привести к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга и вызвать затруднения в работе дыхательной системы. Стрессовые состояния вызывают изменения качественного и количественного содержания газов крови, повышают артериальное давление и учащают частоту сердечных сокращений. Резкая смена физической активности сопровождается изменением объема крови, нередко приводящим к гемостазу в области шеи и затруднению оттока крови из под свода черепа.

Длительное отсутствие движения, стрессы, резкая смена активности являются важнейшей физиологической причиной переутомления, резкого снижения интеллектуальной активности, угнетения функций центральной нервной системы.

Чтобы, по возможности, избежать негативного воздействия на организм во время образовательного процесса в высшей школе, необходимо сформировать у студентов навыки правильного и рационального дыхания.

При рациональном дыхании происходит более быстрое обогащение клеток крови и всего организма кислородом, ускорение обмена веществ и укрепление иммунитета, улучшение мозгового кровообращения и, вследствие, повышение мозговой активности, снижение уровня стресса, повышение энергетического тонуса.

Дыхательная гимнастика для студентов направлена на улучшение вентиляции легких с целью предотвращения возникновения гипоксии при повышенных интеллектуальных и физических нагрузках.

Правильным дыханием считается брюшное (диафрагмальное) дыхание, связанное с использованием движений диафрагмы и брюшных мышц для более полного глубокого дыхания. Брюшное дыхание не должно быть частым - медленное заполнение легких, в сочетании со снижением частоты дыхания, активизирует работу парасимпатической нервной системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на все физиологические процессы и на весь организм в целом. Дыхание «животом» позволяет вентилировать нижние доли

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

легких, которые при грудном типе дыхания наполняются воздухом недостаточно.

Основные правила дыхательной гимнастики:

1. Дыхание должно осуществляться через носовые ходы, то есть быть носовым. При носовом дыхании происходит увлажнения, согревание, очищение от пылевых примесей дыхательных ходов и обеззараживание вдыхаемого воздуха.

2. Каждое движение, связанное с физическим усилием, должно начинаться с выдоха или серии выдохов. Активные выдохи ускоряют газообмен крови и подготавливают дыхательную систему к физической активности.

3. Увеличение физической нагрузки должно сопровождаться нарастанием носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно. При достаточном количестве кислорода во время нагрузки в организме ускоряются метаболические процессы, что помогает впоследствии избежать зашлаковывания мышечной ткани соединениями молочной кислоты.

4. Любое динамическое усилие, возникающее при выполнении физической нагрузки, должно совершаться непосредственно только на выдохе, во избежание чрезмерного давления крови на стенки сосудов и их последующей патологической деформации.

5. Каждая серия физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности занимающегося, под контролем преподавателя, до полной нормализации, без чего физиологический процесс восстановления не может считаться завершенным.

Вторым важным направлением в физической культуре можно считать – формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможности застоя крови в отдельных областях тела. Эти знания будут актуальны для обеспечения нормальной жизнедеятельности, как при пониженной, так и при повышенной физической активности.

Увеличение и уменьшение физической активности приводит к изменению объема крови. Резкий переход от умственной деятельности к интенсивным физическим упражнениям может вызвать застой крови в области шеи, что затруднит ее отток из-под свода черепа, а резкий переход от

физической активности к состоянию покоя вызывает застой крови в нижних конечностях и брюшной полости.

Список литературы

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

1. Коротаяева, Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография / Е.В. Коротаяева - М.: «Академия» 2006. – 256с.
2. Yakubjonova I. A. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat. “Жамият ва инновациялар”, 689-691, 2021. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
3. Yakubjonov I. A. Modern Requirements For Teaching Discipline “Sports” In Higher Education. “The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research”, 21-23, 2021.
4. Yakubjonova F. I. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. “Жамият ва инновациялар”, 684-687, 2021. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
5. Abdullaev, R. (2023). Necessary formation of complex competence safety of tourist services during the development of a structural-functional model. Science and innovation, 2(A2), 261-264.
6. Abdullaev, R. (2023). Bases of scientific and technological support of the process of formation of special tourist knowledge, abilities and skills. Science and innovation, 2(B3), 122-123.
7. Abdullayev, R. (2022). The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes. Procedia of Social Sciences and Humanities, 4, 57-59.
8. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. Инновационные подходы в современной науке (pp. 64-69).