

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОК ФАРМИ

Абдурахманова А.А.<sup>1</sup>, Косимова В.С.<sup>2</sup>

Email: Abdurakhmanova1164@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Абдурахманова Алла Акмальевна - старший преподаватель;

<sup>2</sup>Косимова Висола Сагдулаевна - старший преподаватель,  
кафедра медицинских и биологических дисциплин,  
Ташкентский фармацевтический институт,  
г.Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** с целью пропаганды занятий физической культурой и спортом среди женщин на постоянной основе спортивные мероприятия проводятся и Комитетом Женщин Узбекистана. Очень большую роль в выполнении этой задачи играют все виды гимнастики, занятия которой формируют не только физическую красоту человека, но и характер, его лучшие качества, стойкость, волю, стремление к достижению поставленной цели. Благодаря гимнастическим упражнениям девушки сохраняют в них присущую женскому организму женственность, изящность телосложения и грациозность в движениях.

**Ключевые слова:** физическая культура, гимнастика, студентки, женский организм.

## INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE BODY OF STUDENTS OF PHARMI

Abdurakhmanova A.A.<sup>1</sup>, Kosimova V.S.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Abdurakhmanova Alla Akmulina - senior lecturer;

<sup>2</sup>Kosimova Viola Sadulaeva - senior lecturer,  
DEPARTMENT OF MEDICAL AND BIOLOGICAL DISCIPLINES,  
THE TASHKENT PHARMACEUTICAL INSTITUTE,  
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**Abstract:** in order to promote physical culture and sports among women on a regular basis, sports events are held by the Committee Of women of Uzbekistan. A very important role in this task is played by all kinds of gymnastics, which form not only the physical beauty of a person, but also the character, his best qualities, fortitude, will, desire to achieve the goal. Thanks to gymnastic exercises, girls retain in them the inherent femininity of the female body, the elegance of the physique and grace in the movements.

**Keywords:** physical culture, gymnastics, female students, female organism.

УДК 37.1174

Физическая культура и спорт включают в себя наиболее эффективные средства длительного сохранения молодости, здоровья и продления жизни человека. Они активизируют, укрепляют и тренируют все органы и системы организма, являются источником неповторимых ощущений телесной радости, мышечной свежести, прилива энергии и общей жизнерадостности. В Узбекистане развитию массовости физической культуры и спорта среди девочек уделяется особое внимание. Большое значение в этом направлении имеют Постановления Президента республики «О мерах по стимулированию труда тренеров-женщин, работающих на спортивных объектах в сельской местности» и «О создании специализированной республиканской школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике». С целью пропаганды занятий физической культурой и спортом среди женщин на постоянной основе спортивные мероприятия проводятся и Комитетом Женщин Узбекистана. Очень большую роль в выполнении этой задачи играют все виды гимнастики, занятия которой формируют не только физическую красоту человека, но и характер, его лучшие качества, стойкость, волю, стремление к достижению поставленной цели [1,2].

Благодаря гимнастическим упражнениям у людей, ведущих сидячий образ жизни, усиливается артериальное и венозное кровообращение в тканях, устанавливается правильный обмен веществ, улучшаются функции кровеносной и лимфатической систем. Наблюдения показали, что девушки, регулярно посещающие занятия физической культуры, более собраны, бодрость и выносливость приобретаемая при регулярных занятиях различными видами спорта, помогают им быстрее справляться с заданием и курсовыми работами. Сохранение и укрепление здоровья за время обучения хорошая установка здорового образа жизни. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями расширяются функциональные и адаптивные возможности организма студентки, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, организм лучше приспосабливается к неблагоприятным условиям внешней среды. Организм женщины имеет

определенные физиологические особенности, которые необходимо учитывать при занятиях по физическому воспитанию. При планировании, организации и проведении учебно-тренировочного процесса с женщинами наряду с разрешением общих задач физического воспитания и совершенствования физических, моральных и волевых качеств, необходимо обеспечивать соответствующую подготовку женщин к лучшему выполнению функции материнства.

Тренировочные занятия с женскими группами отличаются от занятий с мужскими группами, прежде всего несколько меньшей физической нагрузкой, более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Женский организм, в отличие от мужского, характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, жировая ткань женщин составляет до 28% веса тела, а у мужчин 18-19%. У женщин значительно слабее развиты мышцы сгибателей кисти, предплечья и плечевого пояса.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшной полости: брюшного пресса, мышц спины и тазового дна. От них зависит нормальное положение внутренних органов. Особое значение приобретает развитие мышц тазового дна. Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток может являться малоподвижный образ их жизни, превалирование сидячей позы. Анатомо - физиологические особенности женщин налагают на преподавателя большую ответственность за сохранение здоровья и повышение функционального состояния организма студенток при проведении учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию. При занятиях с женскими группами каждый преподаватель обязан в более тесном контакте работать с врачом, осуществляющим врачебные наблюдения за занимающимися, более тщательно анализировать данные самоконтроля студенток, а также соответственно особенностям женского организма планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, тщательно подбирая средства и методы их преподавания, а также объем и интенсивность предлагаемых тренировочных нагрузок и заданий. Применение упражнений с предельными нагрузками для женского организма должно быть ограничено.

Преподаватель физического воспитания постоянно должен помнить сам и воспитывать у занимающихся понимание того, что женщине присуща функция материнства. В интересах здоровья своих детей она должна быть сама здоровой, разносторонне физически развитой, закаленной. Занимаясь физическими упражнениями и спортом со студентками, необходимо сохранить в них присущую женскому организму женственность, изящность телосложения и грациозность в движениях. Эти задачи должны решаться путем тщательного подбора упражнений, а также путем применения оптимального объема и интенсивности в тренировочных нагрузках. Длительная напряженная умственная работа снижает также возможности организма к ее качественному продолжению, наступает утомление как нормальная реакция организма. Утомление может вызвать состояние усталости, которое появляется перед наступлением утомления и является субъективным чувством человека. Усталость нарастает при непонимании значения выполняемой работы, неудовлетворенности ее результатами. Наоборот, усиление интереса, успешное завершение работы снижает чувство усталости. Утомление не всегда обнаруживается в одновременном ослаблении всех сторон деятельности. Снижение работоспособности в одном виде учебного труда может сопровождаться сохранением его эффективности в другом виде. Так, например, устав производить вычислительные операции, можно успешно заниматься чтением. Такое утомление, частичного характера, свойственно определенным видам умственного труда и является обратимым процессом. Занятия физической культурой и спортом дарят студенткам ФАРМИ здоровье, силу, гибкость и умение владеть собой.

#### *Список литературы / References*

1. Закон «О мерах по стимулированию труда тренеров-женщин, работающих на спортивных объектах в сельской местности» // Вестник Олий Мажлиса РУз. 2010 г. Ст. 95. 156. 13 (409).
2. Закон «О создании специализированной республиканской школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике» // Вестник Олий Мажлиса РУз. от 27 августа 2011 года N ПП-1608.
- 3.