

# PHYSICAL EDUCATION AS A SUCCESS FACTOR FOR STUDENTS

Kadirov Sh.N. (Republic of Uzbekistan) Email: Kadirov352@scientifictext.ru

*Kadirov Shokhrukh Nematovich – Lecturer,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION,  
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** *the article analyzes the physical education as a factor in the success of students. Particular attention is paid to the degree of influence of physical activity on overcoming stressful situations during the exam session. Stress, fear, joy - all this is accompanied by the release of adrenaline. In turn, it expands our vessels, the heart begins to beat more often, the sweat glands begin to function more and more intensively. But if the search for an answer to the question posed at the exam remains fruitless, then the body responds with physical stress.*

**Keywords:** *stress, physical activity, exam, biorhythm.*

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР УСПЕХА СТУДЕНТОВ

Кадилов Ш.Н. (Республика Узбекистан)

*Кадилов Шохрух Немаатович – преподаватель,  
кафедра физкультуры,  
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *в статье анализируются физическое воспитание как фактор успеха студентов. Особое внимание уделяется степени влияния физической активности на преодоление стрессовых ситуаций во время сдачи экзаменационной сессии. Стресс, страх, радость – все это сопровождается выбросом адреналина. В свою очередь, он расширяет наши сосуды, сердце начинает чаще биться, потовые железы начинают функционировать все интенсивнее. Но если поиск ответа на поставленный на экзамене вопрос остается безрезультатным, то организм отвечает на это физическим напряжением.*

**Ключевые слова:** *стресс, физическая активность, экзамен, биоритм.*

В конце каждого семестра, для студентов наступает период экзаменов. Предстоит максимально сконцентрировать свои физические и моральные усилия и с честью пройти этот этап для успешной сдачи сессии.

Безусловно, к этому будет лучше подготовлен тот, кто уделял внимание не только изучению учебной программы, но и вел физически активный образ жизни. Ведь студент, отлично владеющий учебным материалом, но в тоже время не подготовленный физически, не сможет в полной мере реализовать свой потенциал и справиться с предложенными ему вопросами и письменными ответами. Особенно обидно, когда в течение всего семестра студент усердно получал знания, хорошие оценки, а в последний решающий момент не смог их применить из-за неумения владеть собой и своим потенциалом. А такое случается очень часто. Достаточно лишь накануне экзамена переусердствовать в повторении пройденного материала или попасть на спад биоритма и не восстановиться к ответственному моменту.

Спад биоритма – это довольно простая вещь. Каждый замечал, что бывают дни, когда все задуманное получается, настроение и самочувствие отличные, даже не смотря на плохую погоду. Все это – абсолютный пик биоритма, когда все системы в организме работают слаженно и в максимальном подъеме. Но случается и все в наоборот. Будни становятся очень серыми, все валится из рук и все как-то не получается, несмотря на то, что и погода хорошая и на «мозги» ничего не давит.

Вполне реально заранее сориентироваться на данные периоды путем ведения в течение многих месяцев дневника, в котором нужно отражать оценки собственного самочувствия, настроения, уровня физических нагрузок, различные перенесенные стрессы и анализировать климатические условия за окном.

Все это затрагивает длительный период спадов биоритма человека, но в тоже время, общая работоспособность организма меняется также и в течение дня. И здесь нужно учитывать тот факт, что для каждого она строго индивидуальна. Обычно, у большинства людей, которые довольно рано утром просыпаются и встают (около 6–7 часов утра) очень низкая работоспособность в утренние часы, которая поднимается и достигает максимума ближе к 12–14 часам дня, потом она вновь падает и восполняется к 16 часам, а уже к отметке минимума опускается примерно к 21– 22 часам. У того, кто ложится и встает достаточно поздно, весь биоритм и график работы организма, соответственно, меняется и будет совсем другой [2].

Все попытки студента, пытающегося за короткий срок перед экзаменами повторить и изучить большой объем информации, восполнить раз личные пробелы в знаниях и просто наверстать упущенное,

заканчивается, как правило, физическим и моральным ослаблением организма и сбоем привычного состояния в течение дня. Конечно, уже знакомый текст, прочитанный перед сном, хорошо запоминается, но только в том случае, если он был уже прочитан до этого, в дневные часы. Однако если информация перед глазами впервые и необходимо запомнить ее за не сколько часов до ответственного момента – это бесполезное дело, которое носит обратный хорошему результат.

Основное правило успешного освоения необходимой информации – оптимально и рационально распланированный режим дня за несколько месяцев до определенной даты. Нужно выстроить свой график таким образом, чтобы учебная деятельность относительно равномерно пересекалась с физической активностью, то есть занятиями в различных спортивных секциях, бегом, длительными прогулками на свежем воздухе – все, что относится к динамической нагрузке организма. Самое главное – дать возможность организму перейти от спокойного состояния к активной физической деятельности, при этом ориентируя его на работу в течение всего дня [1].

Необходимо помнить, что нормальному человеку для поддержания его здоровья, правильного физического развития нужна не пара часов занятия физическими упражнениями в неделю, а грамотно распланированная нагрузка каждый день. Учебный день – это, как правило, 6–8 часов непрерывной умственной деятельности, которая требует множества эмоциональных и моральных усилий. И если в расписании стоит предмет физической культуры, то он позволит поддерживать уровень работоспособности еще на долгое время. В тоже время, именно нехватка физической активности скажется на периоде экзаменационной сессии, несобранностью в нужный момент и лишней возбудимостью.

Сама реакция в стрессовой ситуации происходит у всех по-разному. У одних краснеет лицо, повышается потоотделение, учащается сердцебиение, а у других немеет лицо и мыслительные процессы притормаживаются. В любом случае, важным аспектом успешной сдачи экзамена является совокупность приобретенных знаний в течение долгого промежутка времени. Но для того, чтобы максимально сконцентрироваться и трезво мыслить, необходимо знать и понимать, что происходит в момент стресса. Выход к столу и сам ответ на экзамене пере возбуждают нервные клетки головного мозга, поступившая информация заставляет, как реакцию на стресс, активно использовать наши эндокринные железы и вырабатывать адреналин. Стресс, страх, радость – все это сопровождается выбросом адреналина. В свою очередь, он расширяет наши сосуды, сердце начинает чаще биться, потовые железы начинают функционировать все интенсивнее. Но если поиск ответа на поставленный на экзамене вопрос остается безрезультатным, то организм отвечает на это физическим напряжением.

Экзамен – это подготовленность по предмету, психологический настрой, физическое состояние, связанное с общей работоспособностью организма. Самое главное – быть готовым к любым ситуациям за счет концентрации знаний, умений и общей физической подготовленности.

#### *Список литературы / References*

1. «Закон Республики Узбекистан о физической культуре и спорте». Ташкент, 2015.
2. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Ташкент: УзГосИФК, 2005. С. 260.