

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Ахмадалиева Н.О, Махкамова Д. М, Сайдикаримова И. Т

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан

### ARTICLE INFO.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

### Аннотация

В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов. В статье обсуждаются результаты анкетирования отношения студентов вузов медицинского и педагогического профиля к физической культуре и здоровому образу жизни. Проведенный анализ позволил выявить недостаточность возможностей социального воздействия на студентов, которое бы помогло в становлении здорового образа жизни и физической подготовленности студентов.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2023 LWAB.

**Актуальность.** Образ жизни человека, его санитарная грамотность, умение управлять собой, своим телом и в конечном итоге — своим здоровьем, являются важнейшим условием сохранения здоровья, физической и психической активности, увеличения продолжительности жизни. Иными словами, здоровье каждого конкретного человека зависит, прежде всего, от образа жизни и сознательного отношения к нему самого человека, личности [1,4,6].

В эпоху научно-технического развития на очень высоком уровне были разработаны технологии, которые позволяют нам ограничивать наши действия. Физическая активность организма человека с ограниченными движениями снижается. Чтобы как-то поддерживать физическую активность организма, человек занимается спортом.

Молодые люди должны получать физическое воспитание как будущее любого общества и обладать базовыми спортивными навыками. Таким образом, он должен заниматься спортом и ежедневными физическими упражнениями в рамках учебной программы или вне ее.

Спорт должен быть направлен на: развитие умственных, физических и социальных качеств, обучение моральным ценностям, справедливости, дисциплине, воспитание уважения к себе и другим людям, обучение терпимости и ответственности, развитие самоконтроля и положительных черт личности, а также пропаганду здорового образа жизни.

С одной стороны, эта проблема может показаться тривиальной, неотложной и не требующей немедленного решения по сравнению с такими проблемами, как наркомания, молодежный алкоголизм и преступность. Но, тем не менее, физкультура и спорт являются важным фактором здорового формирования молодежи. Это важный фактор здоровья населения.

Авторы считают, что современное обучение студентов вузах, особенно в медицинском предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Студенты

медицинских вузов отличаются от студентов, обучающихся в гуманитарных вузах, своей насыщенной и напряженной учёбой и дополнительной трудовой деятельностью с инфекционной нагрузкой, выступающей как профессиональная вредность уже в процессе обучения. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов медицинского вуза, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации. При этом приобщение к здоровому образу жизни как внутренней потребности должно осуществляться в условиях продолжающегося ухудшения показателей здоровья населения и массового распространения нездорового образа жизни среди населения [2,3].

Поступая в высшие учебные заведения, подростки имеют нарушения в состоянии здоровья. По мнению специалистов, за период обучения в вузе уровень здоровья студентов снижается в 3-4 раза [8]. Это состояние связывается с нерациональным питанием [5], неудовлетворенности студентов питанием в столовых высших учебных заведениях [4,7].

Исследователями были оценены сравнительный анализ параметров физического развития студентов в Тихоокеанском государственном медицинском университете (ТГМУ) по программам среднего профессионального образования (СПО) обучающихся в разные годы антропометрические признаки показали статистически значимые различия. Полученные данные означают при разработке профилактических мероприятий по укреплению здоровья молодого поколения выделяют особую внимание, при составлении учебных программ по физической культуре, что позволит преподавателям более избирательно подходить к использованию физических упражнений в процессе обучения для повышения уровня физического развития студентов [8].

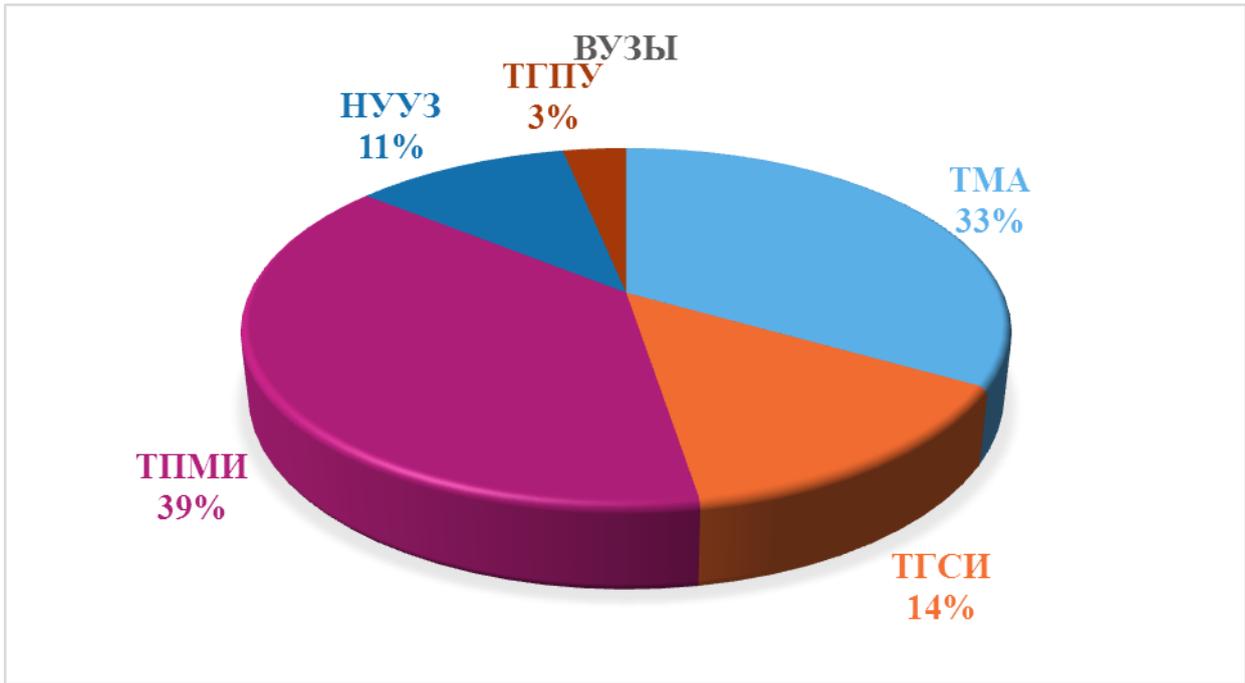
Так же актуальность исследования проблемы физической активности студентов медицинской академии и педагогических ВУЗов, обусловлена их низкой степенью заинтересованности в физических нагрузках, высокой степенью ответственности и необходимостью поддерживать высокий уровень здоровья студентов и будущих врачей. Поэтому, основные задачи физического воспитания - дать учащимся целостные знания о пользе и значимости двигательной активности, создать и привить интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом, мотивировать в них потребность к ежедневной двигательной активности.

**Цель:** определение уровня физической активности студентов медицинских и педагогических ВУЗов.

**Метод исследования:** проведение социологического опроса - анкетирования среди студентов медицинских и педагогических ВУЗов города Ташкента.

**Объект исследования:** студенты медицинских и педагогических ВУЗов города Ташкента, количество респондентов 312; из них 75,6% принадлежат женскому полу, а 24,4% - мужскому.

**Результаты исследования.** Нами было проведено социологическое исследование среди студентов вузов медицинского и педагогического профиля (рис.1). В исследовании принимали участие студенты таких ВУЗов, как Ташкентская медицинская академия (33,3%), Ташкентский государственный стоматологический институт (14,1%), Ташкентский педиатрический медицинский институт (38,5%), Ташкентский государственный педагогический университет (3,2%) и Национальный университет Узбекистана (10,9%).



Основную массу составили студенты второго (21,8%), третьего (37,8%) и четвертого (32,7%) курсов. Согласно проведенному социальному опросу среди студентов медицинских и педагогических ВУЗов и анализе результатов, были получены следующие данные: установлено, что по мнению большинства респондентов (51,9%) подвергнуто преимущественно умственной нагрузке, а 42,2% утверждают о равной нагрузке, как физической, так и умственной (рис.2).

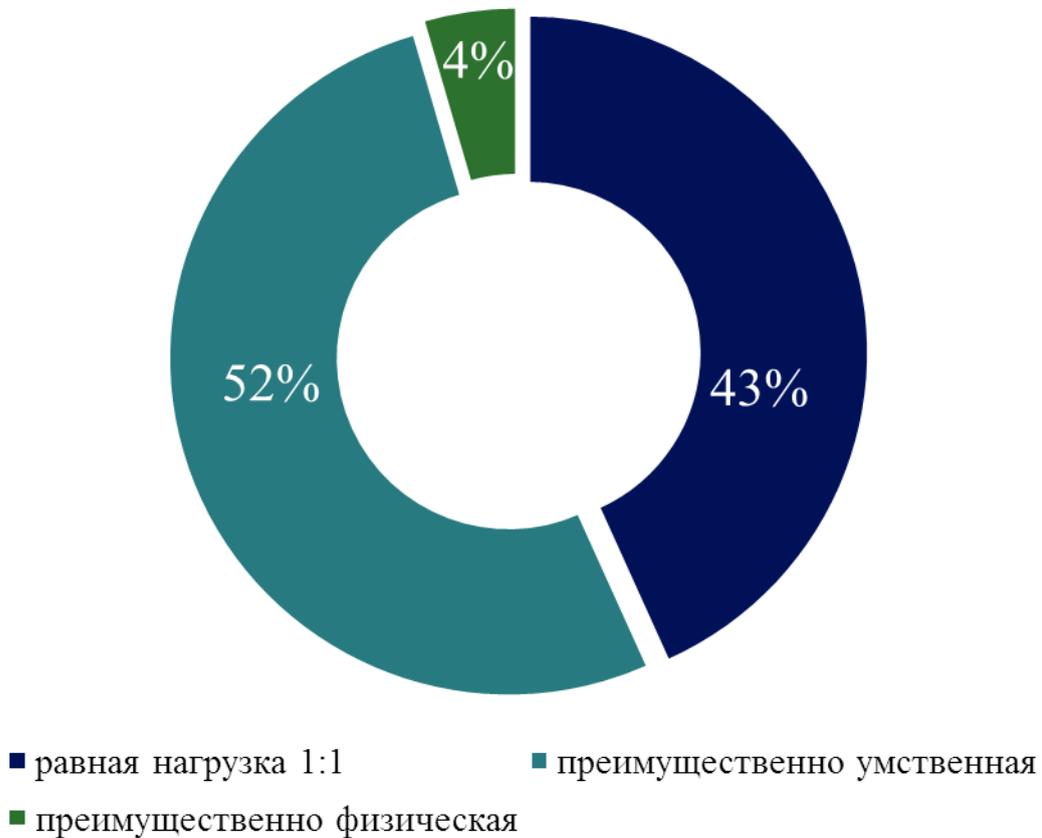


Рис.2 Соотношение умственной и физической нагрузки студентов-медиков.

Для определения уровня активности в течение дня были рассмотрены следующие параметры (рис.3): передвижение как в транспорте, так и пешком в соотношении 2:1 составило 35,9%, как в транспорте, так и пешком 1:1 – 34%, только на транспорте - 14,1%, как в транспорте, так и пешком 1:2 – 12,2%, только пешком – 3,8%; двигательная активность (включая пешие прогулки, походы в магазины, уборку дома и пр.) занимает 2-4 часа у 34,6% респондентов, более 6 часов у 24,4% участников, 4-6 часов у 22,4%, а у остальных 18,6% - 1-2 часа; на сон 54,5% студентов тратят 6-8 часов, 32,1% - 4-6 часов, 10,3% - 8-10 часов, 1,9% - 4 часа, 1,3% - более 10 часов; примерное время проведенное в сидячем положении составило у 35,9% респондентов 4-6 часов в день, у 28,2% студентов - 6-8 часов, 21,8 % тратят в среднем 4 часа, 9% - 8-10 часов и наконец 5,1% - более 10 часов.



**Рис.3 Самооценка физической активности студентов вузов педагогического профиля, %.**

При уточнении уровня физического воспитания и занятием спорта, выяснили: что лишь малое количество (17,3%) участников опроса посещает спортивные секции и тренажерные залы; но дома физическими упражнениями (такими как, йога, пилатес, танцы, бодибилдинг, силовые упражнения, кардиотренировки) занимаются 50,6% респондентов; также 59% утверждают, что ранее посещали спортивные кружки (такие как, волейбол, баскетбол, каратэ, гимнастика, плавание, бокс, дзюдо, муай тай, футбол, легкая атлетика, самбо, вольная борьба); спортивные достижения имеются у 21,8% студентов; как оказалось препятствует занятию спорта нехватка времени (у 48,7%) и ленивость (у 42,3%).

**Вывод.** Полученные данные позволяют ясно понять о необходимости привлечения студентов медицинского и педагогического профиля к более активному и здоровому образу жизни, мотивации для занятия спортом, обеспечения организации и создание условий для массовых спортивных мероприятий (турниров, марафонов, соревнований), а также выделения талантливых студентов и воспитание их в духе патриотизма.

### Список использованной литературы

1. БРЕЙКИНА О.А. Анализ отношения практикующих врачей и студентов медицинских специальностей к физической культуре как средству профессиональной подготовки// НАУЧНЫЕ ВЕДОМОСТИ. Серия Медицина. Фармация. 2011. № 16 (111). Выпуск 15. С. 174-181.
2. Вершинин Е. Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза: дисс. на соискание уч. степени канд. мед. наук.- Волгоград, 2003.- С. 3.
3. Ильясова, О. К. Физическая культура и оздоровление в жизни студентов / О. К. Ильясова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 22 (156). — С. 433-435. — URL: <https://moluch.ru/archive/156/44078/> (дата обращения: 19.02.2023).
4. Факторы, формирующие здоровье студентов медицинского вуза / В. В. Иногамова, М. Р. Мирсагатова, Н. О. Ахмадалиева [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 12 (116). — С. 493-496. — URL: <https://moluch.ru/archive/116/31370/> (дата обращения: 19.02.2023).
5. Махкамова Д.М., Ахмадалиева Н.О., Мирсагатова М.Р., Хакимова Д.С. Гигиеническая оценка адекватности фактического индивидуального питания студентов// Журнал Вестник врача. 2021, Том.100, №3, С.77-81.
6. Мухина Н. В. Оценка физического развития и образа жизни студентов на начальном этапе обучения // Общественное здоровье и здравоохранение. 2015. №. 3. С. 5-9.
7. Ниязова О.А. Ахмадалиева Н.О., Саломова Ф.И., Валиулин Р.И. Определение степени удовлетворенности студентов питанием в столовых высших учебных заведений//Сборник материалов международной научно-практической конференции «Современные научные исследования в медицине: актуальные вопросы, достижения и инновации», г.Термез. С.197-198.
8. Шестёра А.А., Каерова Е.В., Кику П.Ф., Степанова И.С., Козина Е.А. Результаты сравнительного анализа физического развития студентов среднего профессионального образования медицинского вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 6. ;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29401> (дата обращения: 19.02.2023).
9. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., Toshmatova, G. O., Yarmukhamedova, N. F., & Mirsagatova, M. R. (2020). Psychoemotional state of the universities' teaching staff in Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4), 7984-7994.
10. Тухтаров, Б. Э. (2008). Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш. *Вопросы питания*, 77(1), 46-47.
11. Ахмадалиева, Н. О. (2009). Возможности повышения защит-ных свойств организма на основе факторов питания. *Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. ИИ Мечникова*, (1), 43-46.
12. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). *Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей* (Doctoral dissertation, O 'zbekiston Respublikasi Sog 'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to 'plami 153 bet).

13. Karimovna, N. Y. (2022). YOSHLARDA INTERNETGA TOBELIK MUAMMOLARI. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 96-99.
14. Нарметова, Ю. (2016). Вопросы организации психологической службы в перинатологии и родовспоможении.
15. Нарметова, Ю. (2016). Tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologik kadrlar tayyorlash muammolari. *Ilmiy axborotnoma*.
16. Niyazova, O. A., Jalolov, N. N., & Khairullaeva, L. G. (2023). STUDYING THE ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY). *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 35-40.
17. Jalolov, N. N., & Imamova, A. O. (2023). THE ROLE OF NUTRITION IN THE MANAGEMENT OF CHRONIC HEPATITIS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 28-34.
18. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., Toshmatova, G. O., Yarmukhamedova, N. F., & Mirsagatova, M. R. (2020). Psychoemotional state of the universities' teaching staff in Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4), 7984-7994.
19. Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2017). Подготовка врачей общей практики к формированию у населения основ здорового образа жизни. *Молодой ученый*, (23-2), 5-7.
20. Абдукадилова, Л. К., & Умирбеков, О. Д. (2020). ДАВОЛАШ ПРОФИЛАКТИКА МУАССАСАЛАРИ РАДИОЛОГИЯ БЎЛИМИ ХОНАЛАРИДАГИ НУРЛАНИШ ДОЗА ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАБ БАҲОЛАШ. *Интернаука*, (2-2), 68-69.
21. Абдумаликова, И. А., Садуллаева, Х. А., Мадумаров, Д. Н., Иванина, В. А., & Гусарова, М. А. (2019). Ремоделирование венечного русла и миокарда крысы под сочетанным действием высокогорья и открытой распределительной установки мощностью 35 кВт. *Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета*, 19(5), 99-103.
22. Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2017). Подготовка врачей общей практики к формированию у населения основ здорового образа жизни. *Молодой ученый*, (23-2), 5-7.