

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Рахимов Махмуд Шодмонович**

*Бухарский инженерно-технологической институт*

**Аннотация:** данная статья обуславливает необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой. В статье предполагается рассмотреть: влияния физической культуры на состояния здоровья студентов, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** спорт; жизнь; физическая культура; студенчество; активный образ жизни.

### ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, современные технологические процессы приобретают особую актуальность, тем самым отодвигая на задний план значимость физического воспитания, особенно у студентов. На первый взгляд, данная проблема может показаться не столь глобальной, однако нейтральное отношение к данной проблеме может отрицательно сказаться на целом поколении. Таким образом, чем раньше студенты осознают значимость физического воспитания в повседневной жизни, тем быстрее они смогут добиться успеха в личной и профессиональной сфере.

Стоит отметить, что актуальность данного исследования содержится в том, что физическая культура оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества. Именно, поэтому стоит популяризировать и продвигать физическое воспитание и физическую подготовку среди молодежи и студентов в целом. Стоит обратить внимание на то, что кроется под определением физическое воспитание и физическая подготовка.

В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств.

Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, ориентированный на развитие физической культуры личности.

Целью данной статьи является: рассмотрение физической культуры в жизни студентов.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд задач:

1. Выявить необходимость физической культуры среди студентов;
2. Отметить подготовленность студентов к занятиям физической культуры;

3. Отметить значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Основная часть. Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и (или) профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное повышается уровень здоровья.

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов.

Стоит отметить, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями следует проводить функциональные пробы среди студентов. Данные функциональные пробы позволяют определить и оценить физическую подготовленность студентов.

На сегодняшний день, имеется большое количество функциональных проб, позволяющих в полной мере определить готовность студентов к физическим нагрузкам. Например, функциональная проба с приседаниями. Перед занятиями физической культурой измеряют пульс студентов, после чего они выполняют, к примеру, 20 приседаний, после чего снова производится измерение пульса. Затем результаты функциональной пробы сравниваются с нормативами возраста студентов, например в 20 лет норма частоты пульса у студента составляет 70 уд./мин.

На основе проведенных функциональных проб обычно делается заключение по группе студентов и выявляется состояние сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, не стоит забывать о студентах с отклонениями по состоянию здоровья. Обычно такие студенты занимаются физической культурой в специальных медицинских группах и зачастую они менее мотивированы на занятия. Уроки в данных специальных медицинских группах, как правило, проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр и т.п. Тем самым, у студентов отсутствует соревновательный характер и мотивация к занятиям физической культуры. Поэтому для таких студентов стоит составлять индивидуальные программы физического воспитания и формировать стойкую мотивацию, а также не стоит забывать об отличительных признаках таких студентов.

Таким образом, физическое воспитание, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета, а для этого следует проводить мотивирующие

мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия.

В ходе исследования в данной статье были решены следующие задачи:

1. Выявлена необходимость физической культуры среди студентов;
2. Отмечена подготовленность студентов к занятиям физической культуры;
3. Отмечена значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. Москва: Студенческая наука, 2012. 2299 с. (Вузовская наука в помощь студенту). ISBN 978-5-00046-122-8.