

УДК 7.613.4

**ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА
ЗДОРОВЬЕ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

Уралов Ш.М

*к.м.н., доцент, Самаркандский государственный
медицинский университет, г.Самарканд, Узбекистан*

Буляев З.К

*старший преподаватель, Самаркандский государственный
медицинский университет, г.Самарканд, Узбекистан*

Аннотация: *В данной статье рассмотрен вопрос влияния процесса физического воспитания на физическую подготовленность и здоровье студенческой молодежи. Рассматривается влияние физической культуры на состояние здоровья студентов, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений. Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Спорт является частью физической культуры, в котором человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты — один их эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами,*

идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Ключевые слова: *здоровье молодежи, уровень физического состояния, физическая подготовленность.*

STUDY OF THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE HEALTH AND LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

Uralov Sh.M

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan

Bulyaev Z.K

senior lecturer, Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan

Abstract: *This article examines the issue of the influence of the process of physical education on the physical fitness and health of students. The influence of physical culture on the health of students is considered, as well as the importance of physical culture in the curriculum of higher educational institutions. Physical culture is an organic part of universal culture, its special independent area. At the same time, it is a specific process and result of human activity, a means and a way of physical improvement of the individual. Physical culture affects the vital aspects of an individual, obtained in the form of makings that are transmitted genetically and develop in the course of life under the influence of upbringing, activity and the environment. Physical culture satisfies social needs in communication, play, entertainment, and in some forms of personal self-expression through socially active useful activities. Sport is a part of physical culture, in which a person strives to expand the boundaries of his capabilities, it is a huge world of emotions generated by successes and failures, the most popular spectacle, an effective means of educating and self-education of a person, there is a complex process of interpersonal relations in it. Satisfying many human needs, sports become a physical and spiritual necessity. Physical culture acts as an integral quality of personality, as a condition and prerequisite for effective educational and professional activity, as a generalized indicator of the professional culture of a future specialist and as a goal of self-development and self-improvement. Physical culture and sports activities, in which students are involved, are one of their effective mechanisms for merging public and personal interests, forming socially necessary individual needs. Its specific core is relationships that develop the physical and spiritual sphere of the individual, enriching it with norms, ideals, and value orientations. At the same time, there is a transformation of social experience into personality properties and the transformation of*

its essential forces into an external result. The holistic nature of such activity makes it a powerful means of increasing the social activity of the individual.

Keywords: *youth health, level of physical condition, physical fitness.*

ВВЕДЕНИЕ

Понятие здоровый образ жизни подразумевает образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний, нормализовать режим сна, путём контроля над поведенческими факторами [8-13]. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения и спорт), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья [14-19]. Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте - привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни [1].

Современный специалист наряду с хорошей теоретической и практической подготовкой по избранному виду деятельности должен иметь оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность [5, 6]. Исходя из этого, одной из главных задач, стоящих перед вузами, является создание такой системы обучения, которая бы обеспечила баланс умственной и физической работоспособности [20-27]. Объективными критериями влияния учебного процесса по физическому воспитанию на студенческую молодежь являются данные об их физической подготовленности и уровне физического состояния (УФС). Систематический контроль позволяет обнаружить отклонения в физическом развитии и физической подготовленности, выявить причины этих отклонений и устранить их.

В литературе разработаны и научно обоснованы методы оценки УФС на базе изучения анатомо-физиологических показателей в состоянии покоя — так называемое «статическое здоровье» [3, 7] или по результатам выполнения различных тестов [2, 4]. Анализ информативности нагрузочных и безнагрузочных методов оценки физического состояния, проведённый отечественными исследователями, показал их неравнозначность. Наиболее валидными для оценки физической работоспособности оказались результаты нагрузочного тестирования на велоэргометре и тестирования по Г.Л. Апанасенко [2]. При анализе безнагрузочных методов наибольший коэффициент корреляции с максимальным потреблением кислорода (МПК) отмечался при экспресс-оценке по Е. А. Пироговой [7], кроме этого были применены следующие пробы, которые являются объективным показателем уровня физической подготовленности: Проба Штанге — замер показателей с задержкой дыхания на вдохе; Проба Генчи — замер показателей после выдоха; Проба Серкина, при которой сначала определяется время задержки дыхания на

вдохе в положении сидя, затем, после 20 приседаний в течение 30 секунд, повторяется задержка дыхания и после 1 минуты отдыха повторяется задержка дыхания на вдохе в положении сидя; Индекс Скибинской, который в полной мере позволяет определить не только функцию системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы.

Наш опыт работы показал, что для определения УФС студентов методы, разработанные физиологами и врачами, не всегда удобны, потому что авторы систем оценки и прогнозирования физического состояния человека исследовали различный контингент по возрасту, полу и в разных регионах. К тому же большинство вузов не имеют необходимой материально-технической базы.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработать для студентов отделения общей физической подготовки (ОФП) эффективный показатель оценки уровня физического состояния (УФС) как по результатам функциональных проб и измерений, так и по результатам сдачи контрольных нормативов. Для решения этой цели необходимо было найти взаимосвязь УФС и физической подготовленности.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Было проведено медико-педагогическое обследование 46 студентов и определены УФС 1 и УФС 2. Наряду с этим, у студентов были оценены результаты сдачи нормативов физической подготовленности (бег на 100 м, прыжок со скакалкой, подтягивание на перекладине, прыжок с места, пресс за 1 мин.) Далее была проведена оценка каждого занимающегося по 5-балльной системе. При выставлении оценки учитывались не только уровень физического состояния и физическая подготовленность, но и посещаемость занятий, успеваемость, заболеваемость, как критерии качества жизни. Полученная в результате приведения к средней величине оценок субъективная интегральная оценка названа нами показателем Z.

Далее с помощью программы «Статистика» изучены корреляции субъективной оценки, УФС 1, УФС 2 с морфофункциональными показателями физической подготовленности студентов данной группы.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Нами были установлены значимые связи УФС 1, УФС 2, показатели Z с батареей тестов физической подготовленности и с морфофункциональными показателями. Коэффициенты корреляции, соответственно, R1, R2, Rz. Критический коэффициент корреляции для нашего объёма выборки, $R_{крит.} = 0,23$. Расчет коэффициентов корреляции R1 и R2 с тестами физической подготовленности показал, что они равны, соответственно, 0,55 и 0,41. Между показателем Z и батареей тестов физической подготовленности также существует тесная связь, $R=0,73$. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1
Связи между показателями физической подготовленности и
морфофункциональными показателями

Уровни физического состояния	Тесты	физической	подготовленности
Морфофункциональные показатели			
УФС 1	R1= 0,55	R11= 0,93	
УФС 2	R2 = 0,41	R21 = 0,88	
Z	Rz =0,73	Rz1 = 0,76	

Расчет коэффициентов корреляции R1 и R2 с тестами физической подготовленности показал, что они равны, соответственно, 0,55 и 0,41. Между показателем Z и батареей тестов физической подготовленности также существует тесная связь, R =0,73. Следовательно, полученную нами субъективную оценку Z, можно рассматривать как объективный показатель.

Следовательно, полученную нами субъективную оценку Z, можно рассматривать как объективный показатель.

Для определения величины вклада изучаемых показателей рассчитан коэффициент детерминации. В первом случае с определением УФС по методике Пироговой Е. А. [8], D=27%, во втором, с определением УФС по методике Апанасенко Г. Л. [2], D=17%. Коэффициент детерминации по показателю Z составляет 53%. Это значит, что при оценке уровня физического состояния по показателю Z, доля физической подготовленности составляет более 50%.

Далее было построено уравнение регрессии. Подставляя данные тестов физической подготовленности и морфофункциональные показатели в уравнение регрессии, мы можем определить уровень физического состояния Z любого студента по 5 балльной системе. Составленные номограммы позволяют определять уровень физического состояния Z студентов по наборам разных показателей.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в результате проведенной работы получен показатель Z, который помогает проследить динамику физической подготовленности и физического состояния студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аброськина, О. В. Приверженность к здоровому образу жизни среди интернов, ординаторов и аспирантов медицинских вузов: / О. В. Аброськина, Е. В. Силина, А. С. Орлова ... [и др.] // Медицинское образование и вузовская наука : журн. — 2017. — Вып. 2, № 10. — ISSN 2227-1759
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. — Киев: Здоровья, 1985.

3. Баевский, Р. М., Берсенева А. П., Палеев Р. Н. Оценка адаптивного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения: Экспресс-информация. - М.: ВНИИМИ, 1987, №10.
4. Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки. Автореф. дис....докт. пед. наук. — М., 1996.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. Учебное пособие. М: Прометей,1993.
6. Ильинич, В. И. Основные направления совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузах //Физическая культура личности студента. Сб. статей. — М.: МГУ, 1991.
7. Межман, И. Ф. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студенческой молодежи / И. Ф. Межман. // Молодой ученый. — 2014. — № 5 (64). — С. 578-579.
8. Пирогова, Е. А. Физическое состояние мужчин различного возраста и его коррекция с помощью направленных программ оздоровительной тренировки. Автореферат дисс. ... докт. мед. наук — Киев, 1985.
9. Ibatova, S. M., Uralov, S. M., & Mamatkulova, F. K. (2022). Bronchobstructive syndrome in children. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 518-522.
10. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In *Молодежь и медицинская наука в XXI веке* (pp. 92-92).
11. Уралов, Ш. (2020). COVID-19 pandemiyasi davrida chaqaloqlarni ko 'krak suti bilan oziqlantirish bo' yicha tavsiyalar sharhi. *Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований*,1(1), 98-103.
12. Исраилова, С. Б., Жураев, Ш. А., & Уралов, Ш. (2020). Сравнительный анализ различных календарей прививок у детей. *Детская медицина Северо-Запада*, 161.
13. Жураев, Ш. А., Исраилова, С. Б., & Уралов, Ш. М. (2020). О необходимости профилактики завозной малярии в Среднеазиатском регионе. In *Актуальные аспекты медицинской деятельности* (pp. 162-169).
14. Эранов, Н. Ф., & Уралов, Ш. М. (2015). Профилактика и раннее лечение плоскостопия у детей. *Современная педиатрия: актуальные задачи и пути их решения*. Ташкент, 309-310.
15. Рустамов, М. Р., Ибатова, Ш. М., Уралов, Ш. М., Атаева, М. С., & Юсупова, М. М. (2008). О составе высших жирных кислот при витамин Д-дефицитном рахите. *Вестник врача общей практики*, (3), 54-56.
16. Уралов, Ш. М., Рустамов, М. Р., Закирова, Б. И., & Абдусаламов, А. А. (2006). Состояние глюконеогенной функции печени у детей с патологией

гастродуоденальной зоны в зависимости от давности заболевания. Вятский медицинский вестник, (2), 61-62.

17. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 92-92).

18. Абдуллаева, З. Х., Азимова, Г. А., Уралов, Ш. М., & Нажмиддинова, Н. К. (2014). Об эффективности проведения экспресс-диагностики возбудителей внебольничной пневмонии у детей. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 29-30).

19. Уралов, Ш. М., Облокулов, Х. М., & Мамутова, Э. С. (2020). О неспецифической профилактике коронавирусной инфекции. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 132-134).

20. Уралов, Ш., Абдусаламов, А., Ибатова, Ш., & Умарова, С. (2014). Результаты проведенного анкетирования матерей, дети которых страдают острой респираторно-вирусной инфекцией. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 164-165.

21. Умарова, С., Уралов, Ш., Гарифулина, Л., & Шамсуддинова, Д. (2014). Изучение степени бронхиальной обструкции у детей, страдающих острым бронхолитом. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 159-160.

22. Гарифулина, Л., Рустамов, М., Кудратова, Г., & Уралов, Ш. (2014). Урсодексихолевая кислота в терапии вирусных хронических гепатитов у детей. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 95-96.

23. Уралов, Ш. М., Жураев, Ш. А., & Рахмонов, Ю. А. (2022). Управляемые предикторы бронхиальной астмы у детей, перенесших бронхообструктивный синдром в анамнезе. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 1(9), 376-381.

24. Кобиллов, Э. Э., Уралов, Ш. М., & Холикова, Г. А. (2022). О влиянии занятий физической культуры на качество жизни студентов. Innovation in the modern education system, 2(19), 341-346.

25. Уралов, Ш. М., Жураев, Ш. А., & Исраилова, С. Б. (2022). О влиянии факторов окружающей среды на качество жизни и здоровье молодежи. So 'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 1(3), 6-13.

26. Аминов З. З. и др. Социальные аспекты и роль питания в стоматологическом здоровье детей и подростков //Academy. – 2019. – №. 10 (49). – С. 50-56.

27. Abdumuminova R. N., Sh B. R., Bulyaev Z. K. On The Importance Of The Human Body, Nitrates //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 150-153.