

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мадина Эргашева

Педагогический институт Узбекистан-Финландия, Преподаватель

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрен вопрос влияния процесса физического воспитания на физическую подготовленность и качество жизни студенческой молодежи. Рассматривается влияние физической культуры на состояние здоровья студентов, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Ключевые слова: качество жизни молодежи, уровень физического состояния, физическая подготовленность.

ABSTRACT

This article examines the issue of the influence of the process of physical education on the physical fitness and quality of life 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.

Keywords: quality of life of young people, 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 [1]. 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 [2]. 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].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Современный специалист наряду с хорошей теоретической и практической подготовкой по избранному виду деятельности должен иметь оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность [3-4]. Исходя из этого, одной из главных задач, стоящих перед вузами, является создание такой системы обучения, которая бы обеспечила баланс умственной и физической работоспособности [3]. 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] или по результатам выполнения различных тестов [2-4]. Анализ информативности нагрузочных и безнагрузочных методов оценки физического состояния, проведенный отечественными исследователями, показал их неравнозначность. Наиболее валидными для оценки физической работоспособности оказались результаты нагрузочного тестирования на велоэргометре и тестирования по Г.Л. Апанасенко [2, 5, 6]. При анализе безнагрузочных методов наибольший коэффициент корреляции с максимальным потреблением кислорода (МПК) отмечался при экспресс-оценке по Е. А. Пироговой, 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. В связи с этим была поставлена цель разработать для студентов отделения общей физической подготовки (ОФП) эффективный показатель оценки УФС как по результатам функциональных проб и измерений, так и по результатам сдачи контрольных нормативов. Для этого необходимо было найти взаимосвязь УФС и физической подготовленности.

Было проведено медико-педагогическое обследование 26 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.

Нами были установлены значимые связи УФС 1, УФС 2, показатели Z с батареей тестов физической подготовленности и с морфофункциональными показателями. Коэффициенты корреляции, соответственно, R_1 , R_2 , R_z . Критический коэффициент корреляции для нашего объема выборки, $R_{крит.} = 0,23$. Расчет коэффициентов корреляции R_1 и R_2 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.

Для определения величины вклада изучаемых показателей рассчитан коэффициент детерминации. В первом случае с определением УФС по методике Пироговой Е. А., $D=27\%$, 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%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

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

REFERENCES

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. Juma'zoda Malika, Farruh Ahmedov, " Effective Pedagogical Aspects of the Development of Creative Qualities in Students", International Journal of Education and Management Engineering (IJEME), Vol.13, No.1, pp. 35-40, 2023. DOI:10.5815/ijeme.2023.01.05.