

УДК 371.03:502

**Камилова Жамилахон Эркиновна**

*старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»  
Ташкентский государственный технический университет  
имени Ислама Каримова*

**Kamilova Zhamilakhon**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education  
Tashkent State Technical University named after Islam Karimov*

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

### THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN EDUCATION STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

**Аннотация.** В статье показана назревшая необходимость формирования у студентов вузов, чьи специальности не связаны со спортом, стойкой мотивации занятиями физкультурой и навыков здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье студентов, физическая культура, культура здоровья, социологическое исследование.

**Summary.** The article shows the urgent need for the formation of universities in universities whose specialties are not related to sports, persistent motivation for physical education and skills of a healthy lifestyle.

**Key words:** healthy lifestyle, student health, physical culture, health culture, sociological research.

**В** современных условиях развития общества главным направлением физического воспитания в вузе становится сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни.

В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности.

Актуальность данной проблемы определяется, в первую очередь, ухудшением в последние десятилетия состояния здоровья студентов. Это явление ассоциируется с низким экономическим уровнем жизни некоторых студентов, условиями учебной деятельности, низкой активностью по отношению к собственному здоровью.

Поэтому, главными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья молодежи в вузах, являются

физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительско-педагогическая деятельность.

Непонимание благоприятного воздействия физической культуры на состояние здоровья, низкая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния своего организма приводят к формальному отношению студенческой молодежи к собственному здоровью, его сохранению и укреплению [1, с. 11].

Физкультура должна быть неотъемлемой составной частью системы современного образования, так как она имеет огромное воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Ее ценность состоит не только в приобретении и сбережении здоровья, но и в том, что это эффективный инструмент формирования личности и совершенствования характера, помогающий молодому человеку успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональном сообществе.

К сожалению, то, что занятия физической культурой напрямую связаны с хорошим состоянием здоровья, пока для многих неочевидно. Студенты неспециализированных (нефизкультурных) вузов не

считают одноименный предмет важной дисциплиной и при удобном случае находят повод для отказа от посещения занятий.

О том, что современная система массовой физической культуры требует концептуального реформирования, красноречиво свидетельствуют многочисленные публикации. По данным научной литературы, мотивация занятий физкультурой особенно слаба

среди студентов, не обладающих крепким здоровьем или явно находящимися за пределами его среднестатистической нормы [2, с. 24–35]. Численность такой группы молодежи, в Ташкентском государственном техническом университете, согласно статистическим исследованиям, составляет 27 % и хотя пока не превосходит критическую величину, но вызывает тревогу.

Таблица 1

**Ответы студентов на вопрос анкеты**

Занимаетесь ли Вы регулярно утром физкультурой? (общее количество студентов — 675)			
Нет — 50 %	Каждый день — 16 %	В два дня раз — 7 %	Иногда — 27 %

Таблица 2

**Ответы студентов на вопрос анкеты**

Сколько минут в течение дня уделяете хождению пешком? (общее количество студентов — 675)		
Интервал времени, мин	Количество студентов	% от общего числа
15–20 минут	81	12 %
20–30 минут	122	18
30–45 минут	276	41
45–60 минут	142	21
Более 60 минут	54	8

Таблица 3

**Ответы студентов на вопрос анкеты**

Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта? (общее количество студентов — 675)	
Нет — 85 %	Да — 15 %

Таблица 4

**Ответы студентов на вопрос анкеты**

Задумывались ли Вы о том, что ведёте здоровый образ жизни? (общее количество студентов — 675)		
Ответ	Количество студентов	% от общего числа
Не задумывался	54	8
Всегда думаю	284	42
Думаю иногда	337	50

Таблица 5

**Ответы студентов на вопрос анкеты**

Ваше отношение к здоровому образу жизни (общее количество студентов — 675)	
Положительное отношение	60 %
Можно жить и, не придерживаясь здорового образа жизни	12 %
Редко придерживаюсь правил здорового образа жизни	18 %
Затрудняюсь ответить	10 %

В связи с чем, законодательство о физической культуре и спорте в Республике Узбекистан в целом регулирует общественные отношения в этой области, создает правовые условия для удовлетворения потребности личности в гармоническом развитии, достижения высокого уровня работоспособности, формирование необходимых знаний, двигательных навыков, физических и нравственно волевых качеств, профессионально-прикладной подготовки, профилактики вредных привычек и правонарушений [3, с. 753–757].

Для того чтобы выяснить, какое место занимает здоровье в системе ценностей современных студентов, и каковы могут быть основные мотивы здорового образа жизни студенческой молодежи, сотрудниками кафедры «Физическое воспитание» было проведено социологическое исследование на трех крупных факультетах Ташкентского государственного технического университета.

В опросе приняли участие более 650 студентов факультетов энергетики, машиностроительных технологий и инженерной геологии и горного дела. Итоги опроса подверглись стандартному компьютерному статистическому анализу.

Результаты самооценки физического и социального самочувствия оказались следующими: только

14 % студентов оценили свое здоровье как «хорошее», 42 % — как «удовлетворительное». Треть респондентов (30 %) заявили, что не испытывают трудностей в связи с имеющимся заболеванием. 28 % часто вынуждены ограничивать себя в активной физической деятельности, 21 % испытывают чувство тревоги за будущую жизнь, 17 % — неуверенность в своих силах. Более половины студентов (60 %) осознают, что их здоровье в значительной степени зависит от них самих. Однако 40 % сказали, что смогут изменить отношение к собственному здоровью «только в случае болезни» или «при реальной угрозе появления болезни» (34 %).

Среди прочего предлагались в анкете вопросы, ответы на которые отображены в табл. 1–5.

Таким образом, полученные данные социологического исследования демонстрируют стереотипные представления студентов о физической культуре как способе улучшения работы мышц и увеличении их массы, а также отсутствие понимания, что деятельность мышц отражается на эмоционально-образном мышлении, без которого невозможно успешное усвоение современных научных знаний, активная жизнедеятельность, успешное претворение в жизнь личных и профессиональных планов.

#### Литература

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. — Москва: Гардарики, 2003. — 131 с.
2. Айзман Р. И. Здоровье педагогов и обучающихся — ключевая задача современной школы / Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2012. — № 3(7). — С. 24–35.
3. Эрдонов О. Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодежи / Молодой ученый. — 2015. — № 6. — С. 753–757.