

**УДК: 796.011.**

**НАБИЕВ Тимур Эрикович**

кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Педагогика и психология» филиала РГПУ имени А.И. Герцена в городе Ташкенте, Узбекистан

e-mail: nabiyev.t64@inbox.ru

на основе рецензии М.М. Агзамова кандидата педагогических наук (PhD), доцента, зав. кафедрой «Педагогика и психология» филиала РГПУ имени А.И. Герцена в городе Ташкенте.

## **FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF EARLY COURSES OF HUMANITIES UNIVERSITIES**

### **Abstract**

The article is devoted to the study of the influence of physical exercise on the health of students in the educational environment. Physical activity is considered as a process of interaction between the subject and the external environment, allowing to optimize physical training through regular exercise without the use of specialized exercise machines and auxiliary devices. The effectiveness of classes is determined by the possibility of improving the functional state of the body, reducing the level of morbidity and optimizing educational activities. The data of a sociological survey are presented, reflecting the attitude of students to regular physical exercise and identifying the factors that determine the motivation to lead an active lifestyle.

**Key words:** student, academic studies, health, physical exercise.

## **GUMANITAR FANLAR BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH KURS TALABALARINING JISMONIY FAOLLIGIGA TA‘SIR QILUVCHI OMILLAR**

### **Annotatsiya.**

Maqola ta‘lim muhitida talabalar salomatligiga jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning ta‘sirini o‘rganishga bag‘ishlangan. Jismoniy faollik sub‘ektning tashqi muhit bilan o‘zaro ta‘siri jarayoni sifatida qaraladi, bu maxsus trenajyorlar va yordamchi qurilmalardan foydalanmasdan mashqlarni muntazam bajarish orqali jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirishga imkon beradi. Mashg‘ulotlarning samaradorligi organizmning funktsional holatini yaxshilash, kasallanish darajasini pasaytirish va o‘quv faoliyatini optimallashtirish imkoniyati bilan belgilanadi. Talabalarning jismoniy mashqlarni muntazam bajarishga bo‘lgan munosabatini aks ettiruvchi va faol turmush tarzini olib borish motivatsiyasini belgilovchi omillarni aniqlovchi ijtimoiy so‘rovnoma ma‘lumotlari keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** talaba, akademik mashg‘ulotlar, salomatlik, jismoniy mashqlar.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НАЧАЛЬНЫХ КУРСОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ**

### **Аннотация**

Статья посвящена исследованию влияния занятий физическими упражнениями на здоровье студентов в условиях образовательной среды. Физическая активность рассматривается как процесс взаимодействия субъекта с внешней средой, позволяющий оптимизировать физическую подготовку посредством регулярного выполнения упражнений без использования специализированных тренажеров и вспомогательных устройств. Эффективность занятий определяется возможностью улучшения функционального состояния организма, снижения уровня заболеваемости и оптимизации учебной деятельности. Представлены данные социологического опроса, отражающие отношение студентов к регулярному выполнению физических упражнений и выявляющие факторы, определяющие мотивацию к ведению активного образа жизни.

**Ключевые слова:** студент, академические занятия, здоровье, физические упражнения.

В современных социально-экономических реалиях здоровый образ жизни приобретает особую значимость, становясь предметом пристального изучения и анализа научных исследований. Повышенная стрессовая нагрузка, неблагоприятная экологическая ситуация, несбалансированный рацион питания и гиподинамия обуславливают необходимость разработки эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья населения.

Здоровье выступает ключевым фактором полноценного функционирования индивида, обеспечивая высокий уровень трудоспособности и личностного роста. Оно создает условия для активной жизнедеятельности, успешной социализации и самоактуализации личности [1, 2].

Вопрос охраны здоровья подрастающего поколения является приоритетным направлением государственной социальной политики, поскольку именно молодежь определяет перспективы устойчивого развития общества и экономики страны. Важнейшей задачей системы образования является создание условий для поддержания оптимального уровня физического и психологического благополучия студентов, способствующих формированию высококвалифицированного кадрового потенциала нации.

Физическая культура и спорт выступают важными инструментами, развития концепции здорового образа жизни. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на изучение закономерностей адаптации организма студента к условиям внешней среды, организацию оптимальной двигательной активности, повышение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний. Необходимо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают комплексное положительное влияние на организм, стимулируя кроветворение, усиливая обмен веществ, повышая адаптационные возможности иммунной системы, снижая риск возникновения хронических заболеваний [3].

Физические упражнения производят на организм положительный эффект: успокаивают, помогают сосредоточиться. Кроме физиологических эффектов, регулярные тренировочные занятия способствуют развитию волевых ка-

чества, устойчивости к стрессовым факторам, формируют дисциплинированность, ответственность и целеустремленность [4]. Однако существующая низкая распространенность здоровых практик среди молодежи свидетельствует о наличии серьезных проблем в формировании устойчивых установок на ведение здорового образа жизни. Данные проблемы носят комплексный характер и требуют междисциплинарного подхода, включающего взаимодействие образовательных учреждений, средств массовых информационных организаций - и в связи с этим проблема с массовыми занятиями физическими упражнениями как никогда **актуальна**.

Без сомнения, это проблемы государственного характера и должны решаться они соответственно, поэтому значительная часть подготовки будущего специалиста, независимо от направления, должна быть ориентирована на физическую культуру и спорт. Таким образом, включение физической культуры и спорта в образовательный процесс представляется стратегически важным элементом подготовки конкурентоспособных специалистов, соответствующих требованиям современного рынка труда и общественным ожиданиям относительно профессионального долголетия и высокого качества жизни [2].

**Целью** исследования является выявление уровня физической активности и мотивации к регулярному выполнению физических упражнений студентами первых двух курсов гуманитарных направлений вуза на академических занятиях и в свободное от учебных занятий время.

Для реализации поставленной цели был **проведен социальный опрос** среди вышеуказанных в количестве 58 человек.

Анализируя первый вопрос анкеты («Как давно Вы занимаетесь физическими упражнениями?»), установлено следующее распределение ответов: 54% участников заявили, что стали заниматься самостоятельно физическими упражнениями только после поступления в вуз; 25% отметили начало самостоятельных тренировок еще в 9 классе общеобразовательной школы; 21% не осуществляли физическую активность регулярно ввиду медицинских показаний (рис. 1).

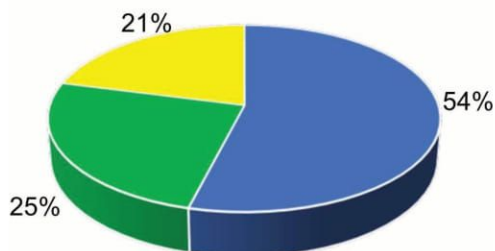


Рис. 1

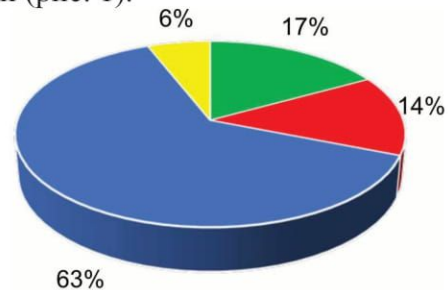
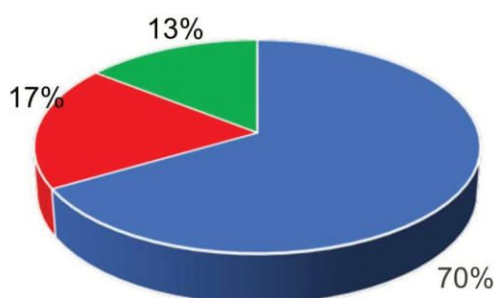


Рис. 2

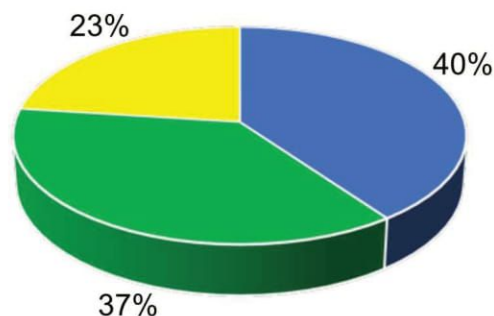
Следующий вопрос касался приоритетов физической активности. На вопрос «Являются ли занятия физическими упражнениями приоритетным видом деятельности в свободное от учебных занятий время?» респонденты распределились следующим образом. Только 17% опрошенных однозначно подтвердили важность регулярных спортивных мероприятий вне учебы; еще 14% посещают тренировочные занятия эпизодически и непостоянно. Основная масса (63%) ограничивается обязательными занятиями по дисциплине «Физическая культура»; оставшиеся 6% по медицинским



**Рис. 3**

показаниям временно освобождены от занятий физической культурой (рис. 2).

При изучении причин, стимулирующих интерес к физической активности, участники дали такие ответы: основной мотивацией стало желание испытать новый опыт - 70% назвали именно этот фактор. Стремление укрепить физическое здоровье выражено у 17% опрошенных; отдельная группа (13%) отметила необходимость занятий вследствие особенностей своего организма или наличия ограниченной двигательной активности (рис. 3).

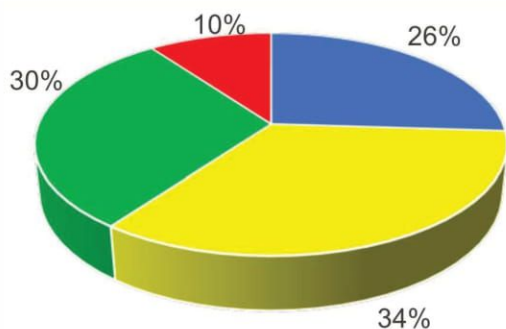


**Рис. 4**

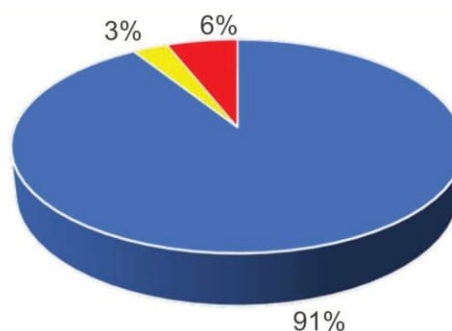
При исследовании причин интереса студентов к физической активности 40% респондентов сочли привлекательной атмосферу спортивных мероприятий. Учебный процесс влияет положительно на отношение к физической культуре и спорту у 37% опрошенных, инновационная оснащённость учебных помещений признана важным стимулом третьими респондентами - 23% (рис. 4).

Респондентов попросили оценить также

влияние занятий физической подготовкой на собственное самочувствие и деятельность. Ответы показали: повышение работоспособности отметили 34% студентов; улучшение эмоционального фона отмечено у 26% участвующих в опросе; 30% признала положительное воздействие на общее физическое развитие. Незначительная доля (10%) затруднилась определить эффект занятий (рис. 5).



**Рис. 5**



**Рис. 6**

Один из вопросов касался особенностей оценки субъективной реакции на физическую нагрузку. Вопрос о дискомфорте, возникающем при выполнении физических упражнений, позволил установить следующий спектр

реакций. Абсолютное большинство (91%) ответило, что дискомфорт не возникает вовсе; у небольшой группы (3%) возникли признаки быстрой утомляемости и головные боли; небольшое количество респондентов (6%) испы-

тывает легкое раздражение (рис. 6).

На вопрос об оптимальной частоте занятий в рамках обязательной программы физической культурой мнения студентов разделились следующим образом. Увеличение числа уроков с

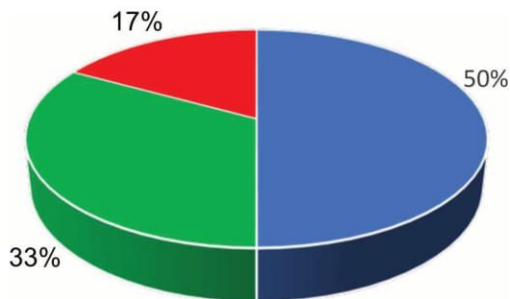


Рис. 7

Последний вопрос касался перспектив связи спорта с будущим. 14% респондентов желают сохранить привычку к активным занятиям физической деятельностью в будущем. Подавляющее большинство (63%) уверено в важности сохранения регулярных тренировочных занятий ради поддержания личного здоровья. Малочисленность группы (23%), отрицательно настроенной к дальнейшему участию в активных мероприятиях, обусловлена отсутствием устойчивого интереса к данной сфере жизнедеятельности (рис. 8).

Полученные данные позволяют **закончить**, что студенты чаще начинают активные занятия спортом именно в период обучения в университете. Основными причинами такой динамики служат любопытство и стремление разнообразить собственную жизнь, однако большинство занимается исключительно на обязательных занятиях и не проявляет инициативу вне стен вуза. Необходимо отметить тенденцию повышения интереса к физической активности как важной составляющей здорового

одного до двух раз в неделю подтвердили 50% опрошенных; против увеличения высказалось 33%, считая существующее расписание вполне достаточным; безразличными к внесению изменений оказались примерно 17% (рис. 7).

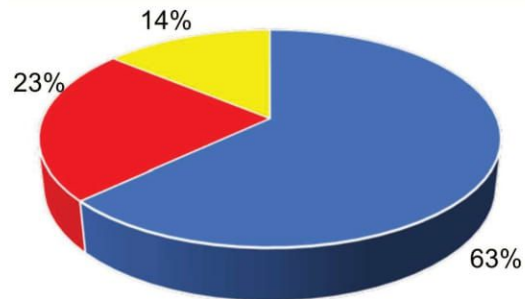


Рис. 8

образа жизни среди молодых людей. Однако эта тенденция пока недостаточна интенсивна, поскольку значительная часть студенчества остаётся пассивной и не видит непосредственной взаимосвязи между уровнем собственной физической подготовки и качеством жизни в долгосрочной перспективе.

Необходимо понимать, что эффективность физической активности определяется её регулярностью и последовательностью исполнения. Регулярные тренировочные занятия даже низкой интенсивности обеспечивают лучшие результаты, нежели кратковременные интенсивные нагрузки, за которыми следуют длительные периоды отдыха.

Следовательно, **рекомендуется планировать** регулярные занятия, ориентируясь на собственные возможности и индивидуальные особенности организма, уделяя внимание постепенному увеличению объёма и интенсивности нагрузок, обеспечивая оптимальное соотношение усилий и восстановления.

Литература

1. Гурьев С.В. Технологии физического воспитания. // Монография. М.: Русайнс, 2017. – 132 с.
2. Ларина О.В. Культура здорового образа жизни как фактор гармоничной жизнедеятельности человека. // Учебно-методическое пособие. Саратов, Саратовский ун-т, 2019. – 55 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. // Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2014. – 480 с.
4. Хрыков И.С. Некоторые аспекты влияния двигательной активности на здоровье человека в современном обществе. // Наука, №5 (59), 2022, С.140-144.