



## Problems of physical education of students and their ways and solutions

F. KARIMOV<sup>1</sup>

Tashkent Financial Institute

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received August 2021

Received in revised form

20 August 2021

Accepted 25 September 2021

Available online

25 October 2021

**Keywords:**

physical education,  
health,  
high education,  
student.

### ABSTRACT

Experts note that in modern conditions the current system of physical education of students cannot cope with the existing problems of deterioration of physical health of students and low efficiency of the educational process in the field of health care. The article is devoted to finding solutions to these problems through the use in the educational process in physical education students individual learning programmers' and targeted the formation and development of young people of health-competence.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиялаш муаммолари, уларнинг йўллари ва ечимлари

### АННОТАЦИЯ

**Калит сўзлар:**

жисмоний маданият,  
талабалар,  
саломатлик,  
олий таълим,  
талаба.

Мутахассислар ҳозирги олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия тизимининг паст самарадорлиги талабаларни жисмоний тарбиялаш, уларни жисмоний соғломлиги даражасини ёмонлашишини бартараф қилиш каби муаммоларни ҳал қилиш имкониятига эга эмас деб ҳисоблайдилар. Мақола юқоридаги муаммоларни ҳал қилишда талабаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида саломатликни сақлашга қаратилган индивидуал дастурлардан фойдаланиш ҳамда талабаларда саломатликни мақсадга йўналтирилган ҳолда сақлашга оид компетенцияларни ривожлантириш йўллари бағишланган.

<sup>1</sup> Associate professor, Department of physical culture and sports, Tashkent Financial Institute, Tashkent, Uzbekistan.

## Проблемы физического воспитания студентов и пути их решения

### АННОТАЦИЯ

**Ключевые слова:**

физическая культура,  
здоровье,  
высшее образование,  
студент.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровья сбережения. Статья посвящена поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей здоровьесберегающих компетенций.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Узбекистана являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку.

Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения.

Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей.

Данная ситуация является серьезной проблемой требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся негативной динамикой ухудшения уровня здоровья молодых людей.

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «Физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей –будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровье сбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д.

По мнению ряда авторов, кафедры физического воспитания вузов в основном уделяют внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания, тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения, и сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов (составляющих подавляющую часть учебного контингента в вузах, за исключением специализированных спортивных университетов).

Исследования показывают, что на сегодняшний день используемые в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов. Основным недостатком, по мнению Н.А. Мелешковой, является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцируемого подхода.

Тот же автор свидетельствует, что сегодня в вузах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне, учебно-методическая литература по данной проблеме присутствует в недостаточном количестве. В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов. По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности.

К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы.

Индивидуальные программы физического воспитания студентов предназначены для молодых людей, которые по состоянию своего здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но по каким-либо причинам

(недостаточному уровню физического развития, недавней травме и т.д.) не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме. В основе данных программ лежат методики физической и функциональной подготовки молодых людей к необходимому уровню нагрузки, с обязательным контролем над уровнем физического и функционального состояния организма занимающихся. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя. Педагогический эксперимент, проведенный автором статьи, свидетельствует, что с точки зрения эффективности повышения уровня функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам, более всего подходят программы индивидуально дозированных физических упражнений.

Следует отметить, что данная форма проведения учебных занятий по физической культуре позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы. Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегающих программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций. К сожалению, автор статьи вынужден признать, что сегодня среди специалистов нет единого мнения и четких критериев понимания того, что собой представляет и из чего состоит здоровьесберегающий подход к процессу воспитания (в том числе и физического) студенческой молодежи. Анализ литературы, посвященной проблемам здоровьесбережения позволяет сделать вывод о том, что различные авторы по-разному понимают и описывают сущность и способы применения здоровьесберегающего подхода в высшей школе.

К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах, оказание психологической помощи молодым людям в период сессий, создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. По мнению автора статьи, здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм воздействия наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения.

В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия: а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием; б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением.

Исследования доказывают, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значимо повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:**

1. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук. СПб. 2003. – С. 174.

2. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. – С. 178.

3. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.

4. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. – С. 185–189.

5. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. – № 2. (39). Т.2. – С. 178–182.

6. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. – № 1. (46). Т.2. – С. 100–103.

7. Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И., Носачев Е.А., Шубин Д.А. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). 2014. №1.1 (49). С.533 – 545.

8. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. №3. (17). Т.1. С. 213–217.