

СОВРЕМЕННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПО МНЕНИЮ СТУДЕНТОВ Ходжанов А.Р.

*Ходжанов Азиз Рахимович – доцент,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства,
г.Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: *современные занятия физической культурой – предельно активные, хорошо оснащенные современными техническими средствами. Их задача - научить студентов сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений и знать свой организм.*

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, эффективность занятий.*

Считается, что главной задачей высшего образования является обучение студентов основам наук. Однако, в свете нынешнего состояния здоровья нации, задачей, равнозначной обучению наукам, должно быть обучение здоровому образу жизни, привитие навыков владения своим телом. Ведь на сегодня до 99% молодых людей, вступающих в самостоятельную жизнь, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. По оценке специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье и продолжительность жизни зависят: на 50-55% от образа жизни человека; 20% от наследственных факторов; 20-25% от экологии; и лишь на 10% от состояния здравоохранения.

Занятие по физической культуре по своему содержанию, организации, методике проведения можно считать одним из самых трудных. Ведь надо обучать и совершенствовать технику физических упражнений, развивать у них двигательные качества, наконец, заставлять их преодолевать большие физические нагрузки с соблюдением норм и правил поведения, на хорошем эмоциональном уровне. Поэтому студентам необходимы полноценные занятия по физической культуре – предельно активный, хорошо оснащенный современными техническими средствами. Научить студентов сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современного занятия физической культуры.

Проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность молодёжи. На сегодняшний день актуальной остается проблема повышения престижа физической культуры в вузах. Данная проблема напрямую связана с повышением качества занятия физической культуры, как основной формы организации учебного процесса в условиях высшего образования.

Вместе с тем наличие ряда системных проблем и недостатков в организации физической культуры и спорта препятствует эффективной реализации государственной политики в данной области и полноценному использованию имеющегося спортивного потенциала страны. В целях коренного совершенствования системы государственного управления в области физической культуры и спорта, широкой пропаганды здорового образа жизни среди населения, особенно молодежи, а также в соответствии с задачами, определенными в Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах и Концепции административной реформы в Республике Узбекистан. В утвержденной постановлением Программе по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан предусмотрено внедрение системы рейтинговой оценки деятельности специализированных на физической культуре и спорте образовательных учреждений, что позволит поднять качество их работы [1].

В 2018г. мы провели анкетирование среди студентов Ташкентского государственного экономического университета, позволила выявить и проанализировать большой круг проблем, связанных со здоровьем, образом жизни, поведением, двигательной активностью, вредными привычками. В частности, с ее помощью исследовались поведенческие факторы здоровья. Это самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек, экологические и физическая активность.

В рамках участия в данном исследовании нами было проведено анкетирование среди студентов 1 курсов разных факультетов.

Одним из вопросов анкеты является вопрос по выявлению мнения студентов разного пола о влиянии физической культуры на развитие. Было выявлено, что студенты в основном понимают необходимость занятия физической культуры в вузе. Максимальный показатель (80%) – у юношей, хотя среди обучающихся есть и такие, которые считают, что занятия физической культуры не нужны (20% девушек).

Педагоги понимают, что занятия физической культуры способствуют развитию интеллектуальных процессов, улучшают умственную работоспособность. Положительный ответ, на вопрос о влиянии

занятий физической культуры на успеваемость у юношей самый высокий и составляет 60%. У девушек в основном преобладает нейтральное отношение к занятиям физической культуры (45%).

Таблица 1. Влияние занятий физической культурой на успеваемость в вузе

Варианты ответов	Девушки	Юноши
ПОЛОЖИТЕЛЬНО	41%	59%
НЕЙТРАЛЬНО	45%	33%
ОТРИЦАТЕЛЬНО	10%	0%
ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ	4%	8%

Не менее важно было выяснить, способствуют ли занятия физической культуры укреплению здоровья (табл. 2).

Таблица 2. Способствуют ли занятия физической культурой укреплению здоровья?

Варианты ответов	Девушки	Юноши
ДА	85%	90%
НЕТ	5%	0%
ВРЯД ЛИ	2%	6%
ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ	8%	4%

Из таблицы 2 видно: большинство респондентов считают, что занятия физической культуры способствуют укреплению здоровья.

Интересную картину можно наблюдать в ответах на вопрос: «Что чаще испытываешь после занятия физической культуры» (табл.3)?

Таблица 3. Что чаще всего испытываешь после занятия физической культурой?

Варианты ответов	Девушки	Юноши
УСТАЛОСТЬ	20%	40%
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	10%	0%
НИЧЕГО ОСОБЕННОГО	20%	24%
РАДОСТЬ	20%	16%
УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ	30%	20%

Разница между ответами юношей и девушек велика, значит ли это что педагоги недостаточно используют индивидуальный подход в обучении? Ответить на это помогли следующие вопросы анкеты (табл.4).

Таблица 4. Отрицательные моменты на занятиях физической культурой в вузе

Варианты ответов	Девушки	Юноши
Не нравятся отдельные разделы программы	48%	8%
Не нравятся занятия на улице	24%	15%
Слишком большие нагрузки	0%	0%
Слишком высокие учебные требования	10%	8%
На уроках не интересно	0%	0%
Слишком мало играем	0%	0%
Мало проводится соревнований	0%	0%
Отсутствие индивидуального подхода	0%	0%
Совместные занятия девочек и мальчиков	0%	0%
Отсутствие санитарно-гигиенических условий	0%	0%
Плохая материально-техническая база	9%	0%

Оказывается, что отрицательными моментами на занятиях для студентов являются отдельные разделы программы. Так ответили большинство респондентов, особенно девушки. А о том, что нагрузки большие – никто не ответил. Следовательно, остается факт, что недостаточно педагоги используют индивидуальный подход в обучении.

Таким образом, проведенное в рамках национальной стратегии исследование показало, что мнения студентов на современные занятия физической культуры неоднозначно. Настораживают отрицательные ответы студентов на некоторые вопросы. Занятия физической культуры уже приносит свои плоды. Важно наполнить его эффективным содержанием. Это могут быть восточные единоборства, оздоровительные системы или «спортизированное» физическое воспитание. Следовательно, необходимы дальнейшие усилия, как педагогов, так и государства для улучшения физического воспитания молодежи.

Список литературы

1. Постановление Президента Республики Узбекистана № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» (03.06.2017). Собрание законодательства Республики Узбекистан, 2017. № 23. Ст. 455.