

ФИЗИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТА

Файзиева О.Л.¹, Разакова Ф.С.²

¹Файзиева Ойдин Лукмановна - старший преподаватель;

²Разакова Феруза Сафиевна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный Университет им. Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: *физический статус студента заключается в физическом здоровье, которое включает морфологическое и функциональное состояние всех органов и систем, их взаимосвязь, обеспечивающие постоянство внутренней среды организма и гармоничное его взаимодействие с внешней средой.*

Ключевые слова: *студенты, физический статус, здоровье, социальная среда.*

Анализ состояния здоровья населения в Узбекистане за последние 20 лет к сожалению свидетельствует о его ухудшении. Особенно тревожит, что ухудшение здоровья происходит в молодежной среде среди обучающихся студентов.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Узбекистане на период до 2020 года» в качестве основной проблемы повсеместное ухудшение здоровья, физической подготовленности и физического развития населения страны. Главным аргументом в данном контексте являются данные Министерства здравоохранения и социального развития Республики Узбекистан о том, что только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40% юношей призывного возраста не отвечают требованиям военной службы, в том числе и по выполнению минимальных нормативов по физической подготовленности.

Студенческая молодежь считается наиболее подверженной негативному влиянию социальной среды. Ученые рассматривают студенческий возраст как наиболее важный период для становления личностной позиции, включения в различные сферы социальной среды, выработки устойчивых способов поведения, овладения структурой будущей деятельности, усвоения новых для себя предписаний и норм, приобретения желаемой социальной роли (Н.А. Безруких, 2007).

Период обучения в университете, который является очень ответственным этапом в психо-социальном и физическом развитии личности, может привести как к улучшению, так и снижению психофизиологических возможностей организма. Однако, данные литературы свидетельствуют, что в динамике обучения у студентов при малоподвижном образе жизни, значительной суммарной учебной нагрузке, большом объеме, новизне и сложности материала, предъявляющих организму повышенные требования, происходит рост психо-функциональных расстройств, ухудшение показателей физического развития и физической подготовленности [1]. Наиболее выраженные трудности испытывают студенты первого курса в связи с процессом адаптации к обучению в вузе. Для них важно установление межличностных взаимоотношений в группе, приспособление к новым требованиям, условиям. После 2-го курса студенты начинают чувствовать себя более уверенно, у них снижается эмоциональное напряжение. Для студентов, завершающих обучение, актуальным становится определение дальнейшего профессионального пути, сопоставление желаемого и достигнутого, что также вызывает психоэмоциональное напряжение. Вместе с тем выявляются и общие проблемы у студентов независимо от срока обучения, оказывающие негативное влияние на психоэмоциональное состояние и эффективность обучения. Это экзаменационный стресс, связанный с получением зачетов и сдачей экзаменов, реализуемый на фоне интенсивной умственной нагрузки, значительного снижения двигательной активности, нарушения режимов сна и отдыха, что приводит к перенапряжению механизмов регуляции физиологических систем организма.

В Узбекистане в период с 2015 по 2020 год заболеваемость молодежи выросла на 20%. За указанный период общая зарегистрированная заболеваемость среди молодежи до 18 лет увеличилась с 1,5 тысячи. Эксперты зафиксировали увеличение случаев ожирения (в 2,7 раза), проблем со свертываемостью крови и инсулинозависимого сахарного диабета (в два раза), церебрального паралича и аллергического ринита (в 1,5 раза).

Также выявлен рост диагностики пневмонии (на 25%), почечной недостаточности и болезней, характеризующихся повышенным кровяным давлением (на 22%), хронических болезней миндалин и аденоидов (на 15,5%), астмы (на 12,6%).

В то же время специалисты зафиксировали снижение количества детей с болезнями сердца (на 58,7%), бронхитом и эмфиземой (на 60,0%), язвенной болезнью желудка (на 48,1%), а также болезнями периферической нервной системы (на 50%) и гастритом (на 30%) [2].

Закономерную тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья студентов вузов за последние, рассматривая динамику показателей физического развития и функционального состояния. Выявлено достоверное увеличение массы тела студентов (5,63%) в основном за счет увеличения массы жировой ткани, ЖЕЛ уменьшилась на 5,4%, показатель силы кисти - на 11,1%, силы спины - на 8,15%.

Большая часть студенческой молодежи 18-20 лет (81,6%) имеют средний и высокий уровни физического здоровья и физической работоспособности, при этом студенты 4-го курса выделялись наиболее низкими

значениями этих показателей (29,5% - средний и низкий уровни здоровья), а наилучшие физические возможности показали студенты 3-го курса (65,7% -средний и высокий уровни здоровья). Большая часть студентов (75,7%) характеризовалась нормальным массо-ростовым соотношением и соответственно гармоничным физическим развитием. Определённое функциональное состояние и степень напряженности регуляторных систем (70% юношей и 50,5% девушек находились в состоянии умеренного и выраженного напряжения регуляторных систем). Обнаружены гендерные различия, свидетельствующие о преобладании у юношей высокого уровня активации симпатического звена, который является неспецифичным компонентом адаптационной реакции в ответ на различные стрессовые воздействия из внутренней и внешней среды.

Формирование жизнеспособного подрастающего молодого поколения становится одной из главных стратегических задач развития любой страны мира. В этом смысле молодежь – объект национально-государственных интересов, один из главных факторов обеспечения развития государства и общества. Результаты социологического исследования показали, что спорт является одним из основных видов досуга молодежи, что более 80% молодежи постоянно занимаются различными видами спорта. Учитывая это, уделяется отдельное внимание развитию культуры и спорта. В каждом районе строятся спортивные площадки для футбола, тенниса, волейбола, баскетбола и т.д., увеличилось количество тренажерных залов, оборудованы залы с настольным теннисом и шахматные залы.

Проведена системная работа по укреплению репродуктивного здоровья населения как важного фактора рождения здоровых детей, предотвращения появления на свет детей с недостатками развития и врожденными заболеваниями, дальнейшему укреплению материально-технической базы и кадрового состава медицинских учреждений. В 2016 году на оснащение медицинских учреждений страны современным диагностическим и лечебным оборудованием были направлены кредитные и грантовые средства в размере 80 миллионов долларов. В целях развития детского спорта в стране, и особенно в целях популяризации его среди девочек, построено более 220 спортивных залов в общеобразовательных школах.

Непрерывные и поэтапные реформы в системе образования Узбекистана, служат важным фактором обеспечения развития общества, воспитания молодого поколения всесторонне развитыми, физически и духовно здоровыми личностями.

Положительные результаты дает последовательное претворение в жизнь соответствующих указов и постановлений, государственных программ. Неизмеримое значение приобретает уровень и качество учебно-воспитательной работы, улучшение квалификации преподавателей физической культуры и спорта, здоровый нравственный климат, который должен постоянно поддерживаться в спортивных коллективах и в комплексах. И, естественно, то, как организован процесс спортивной подготовки на основе новых современных методов обучения, как поставлена работа по повышению физического и интеллектуального уровня молодежи.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Социально-психологическая адаптация и личностный потенциал студентов первого курса педагогического вуза / Р.И. Айзман, И.М. Кузьмина, А.В. Лебедев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2014. № 4. С. 420-424.
2. stat.uz - официальный сайт Государственного комитета РУз по статистике. [Электронный ресурс].Режим доступа: https://stat.uz/uploads/docs/qishloq_xo'jaligi_dekabr_uz.pdf/ (дата обращения: 10.02.2020).