

**О ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КАЧЕСТВО  
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Уралов Ш.М.,**

*к.м.н., доцент, Самаркандский государственный медицинский университет,  
г.Самарканд, Узбекистан*

**Жураев Ш.А.,**

*старший преподаватель, Самаркандский государственный медицинский  
университет, г.Самарканд, Узбекистан*

**Исраилова С.Б.**

*старший преподаватель, Самаркандский государственный медицинский  
университет, г.Самарканд, Узбекистан*

**Аннотация:** *В данной статье рассмотрен вопрос влияния процесса физического воспитания на физическую подготовленность и качество жизни студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** *качество жизни молодежи, уровень физического состояния, физическая подготовленность.*

**ON THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE QUALITY OF LIFE  
OF STUDENTS**

**Uralov Sh.M.,**

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Samarkand State Medical  
University, Samarkand, Uzbekistan*

**Zhuraev Sh.A.,**

*Senior Lecturer, Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan*

**Israilova S.B.,**

*Senior Lecturer, Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan*

**Annotation:** *This article considers the issue of the influence of the process of physical education on the physical fitness and quality of life of student youth.*

**Keywords:** *quality of life of young people, level of physical condition, physical fitness.*

Понятие здоровый образ жизни подразумевает образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний, нормализовать режим сна, путём контроля над поведенческими факторами. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения и спорт), укрепление

психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья. Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте - привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни [1].

Современный специалист наряду с хорошей теоретической и практической подготовкой по избранному виду деятельности должен иметь оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность [5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31]. Исходя из этого, одной из главных задач, стоящих перед вузами, является создание такой системы обучения, которая бы обеспечила баланс умственной и физической работоспособности. Объективными критериями влияния учебного процесса по физическому воспитанию на студенческую молодежь являются данные об их физической подготовленности и уровне физического состояния (УФС). Систематический контроль позволяет обнаружить отклонения в физическом развитии и физической подготовленности, выявить причины этих отклонений и устранить их.

В литературе разработаны и научно обоснованы методы оценки УФС на базе изучения анатомо-физиологических показателей в состоянии покоя - так называемое «статическое здоровье» [3, 7] или по результатам выполнения различных тестов [2, 4]. Анализ информативности нагрузочных и безнагрузочных методов оценки физического состояния, проведенный отечественными исследователями, показал их неравнозначность. Наиболее валидными для оценки физической работоспособности оказались результаты нагрузочного тестирования на велоэргометре и тестирования по Г.Л. Апанасенко [2]. При анализе безнагрузочных методов наибольший коэффициент корреляции с максимальным потреблением кислорода (МПК) отмечался при экспресс-оценке по Е. А. Пироговой [7], кроме этого были применены следующие пробы, которые являются объективным показателем уровня физической подготовленности: Проба Штанге - замер показателей с задержкой дыхания на вдохе; Проба Генчи - замер показателей после выдоха; Проба Серкина, при которой сначала определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя, затем, после 20 приседаний в течение 30 секунд, повторяется задержка дыхания и после 1 минуты отдыха повторяется задержка дыхания на вдохе в положении сидя; Индекс Скибинской, который в полной мере позволяет определить не только функцию системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы.

Наш опыт работы показал, что для определения УФС студентов методы, разработанные физиологами и врачами, не всегда удобны, потому что авторы систем оценки и прогнозирования физического состояния человека исследовали различный контингент по возрасту, полу и в разных регионах. К тому же большинство вузов не имеют необходимой материально-технической базы. В связи с этим была поставлена цель разработать для студентов отделения общей физической подготовки (ОФП)

эффективный показатель оценки УФС как по результатам функциональных проб и измерений, так и по результатам сдачи контрольных нормативов. Для этого необходимо было найти взаимосвязь УФС и физической подготовленности.

Было проведено медико-педагогическое обследование 46 студентов и определены УФС 1 и УФС 2. Наряду с этим, у студентов были оценены результаты сдачи нормативов физической подготовленности (бег на 100 м, прыжок со скакалкой, подтягивание на перекладине, прыжок с места, пресс за 1 мин). Далее была проведена оценка каждого занимающегося по 5-балльной системе. При выставлении оценки учитывались не только уровень физического состояния и физическая подготовленность, но и посещаемость занятий, успеваемость, заболеваемость, как критерии качества жизни. Полученная в результате приведения к средней величине оценок субъективная интегральная оценка названа нами показателем  $Z$ . Далее с помощью программы «Статистика» изучены корреляции субъективной оценки, УФС 1, УФС 2 с морфофункциональными показателями физической подготовленности студентов данной группы.

Нами были установлены значимые связи УФС 1, УФС 2, показатели  $Z$  с батареей тестов физической подготовленности и с морфофункциональными показателями. Коэффициенты корреляции, соответственно,  $R_1$ ,  $R_2$ ,  $R_z$ . Критический коэффициент корреляции для нашего объёма выборки,  $R_{крит.} = 0,23$ . Расчет коэффициентов корреляции  $R_1$  и  $R_2$  с тестами физической подготовленности показал, что они равны, соответственно, 0,55 и 0,41. Между показателем  $Z$  и батареей тестов физической подготовленности также существует тесная связь,  $R=0,73$ . Следовательно, полученную нами субъективную оценку  $Z$ , можно рассматривать как объективный показатель.

Для определения величины вклада изучаемых показателей рассчитан коэффициент детерминации. В первом случае с определением УФС по методике Пироговой Е. А. [7],  $D=27\%$ , во втором, с определением УФС по методике Апанасенко Г. Л. [2],  $D=17\%$ . Коэффициент детерминации по показателю  $Z$  составляет 53%. Это значит, что при оценке уровня физического состояния по показателю  $Z$ , доля физической подготовленности составляет более 50%.

Далее было построено уравнение регрессии. Подставляя данные тестов физической подготовленности и морфофункциональные показатели в уравнение регрессии, мы можем определить уровень физического состояния  $Z$  любого студента по 5 балльной системе. Составленные номограммы позволяют определять уровень физического состояния  $Z$  студентов по наборам разных показателей.

Таким образом, в результате проведенной работы получен показатель  $Z$ , который помогает проследить динамику физической подготовленности и физического состояния студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аброськина, О. В. Приверженность к здоровому образу жизни среди интернов, ординаторов и аспирантов медицинских ВУЗ ов: / О. В. Аброськина, Е. В. Силина, А. С. Орлова ... [и др.] // Медицинское образование и вузовская наука : журн. — 2017. — Вып. 2, № 10. — ISSN 2227-1759
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. — Киев: Здоровья, 1985.
3. Баевский, Р. М., Берсенева А. П., Палеев Р. Н. Оценка адаптивного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения: Экспресс-информация. - М.: ВНИИМИ, 1987, №10.
4. Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки. Автореф. дис....докт. пед. наук. — М., 1996.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. Учебное пособие. М: Прометей,1993.
6. Ильинич, В. И. Основные направления совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузах //Физическая культура личности студента. Сб. статей. — М.: МГУ, 1991.
7. Пирогова, Е. А. Физическое состояние мужчин различного возраста и его коррекция с помощью направленных программ оздоровительной тренировки. Автореферат дисс. ... докт. мед. наук — Киев, 1985.
8. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 92-92).
9. Kh, J. A., & Achilova, F. A. (2022). The state of the erythron system in acute pneumonia in children. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(5), 798-808.
10. Khalikova, G. A. (2022). Evaluation of the effectiveness of the drug" genferon-lite" in acute bronchiolitis in children. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(5), 1430-1439.
11. Ibatova, S. M., Uralov, S. M., & Mamatkulova, F. K. (2022). Bronchobstructive syndrome in children. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(5), 518-522.
12. Uralov , S. (2022). COVID-19 pandemiyasi davrida chaqaloqlarni ko'krak suti bilan oziqlantirish bo'yicha tavsiyalar sharhi. Gepato-Gastroeterologik Tadqiqotlar Jurnal, 1(1), 98–103. <https://doi.org/10.26739.2181-1008-2020-1-21>
13. Исраилова, С. Б., Жураев, Ш. А., & Уралов, Ш. (2020). Сравнительный анализ различных календарей прививок у детей. Детская медицина Северо-Запада, 161.

14. Уралов, Ш. М., Рустамов, М. Р., Махмудова, Ф. В., & Атаева, М. С. (2006). Клинико-биохимическая оценка азотистого обмена у детей с хроническим гастродуоденитом и язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки в зависимости от давности заболевания. Вятский медицинский вестник, (2), 62.
15. Жураев, Ш. А., Исраилова, С. Б., & Уралов, Ш. М. (2020). О необходимости профилактики завозной малярии в среднеазиатском регионе. In Актуальные аспекты медицинской деятельности (pp. 162-169).
16. Жураев, Ш. А., Рустамова, Ш. А., Уралов, Ш. М., & Исраилова, С. Б. (2020). Особенности протекания веряной оспы в современных условиях (по данному ретроспективному анализа). Медицинское образование сегодня, (3), 15-25.
17. Уралов, Ш., Рустамов, М., & Халиков, К. (2021). Изучение глюконеогенной и мочевинообразовательной функции печени у детей. Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований, 2(3.2), 18-20.
18. Эранов, Н. Ф., & Уралов, Ш. М. (2015). Профилактика и раннее лечение плоскостопия у детей. Современная педиатрия: актуальные задачи и пути их решения. Ташкент, 309-310.
19. Рустамов, М. Р., Ибатова, Ш. М., Уралов, Ш. М., Атаева, М. С., & Юсупова, М. М. (2008). О составе высших жирных кислот при витамин Д-дефицитном рахите. Вестник врача общей практики, (3), 54-56.
20. Уралов, Ш. М., Рустамов, М. Р., Закирова, Б. И., & Абдусаламов, А. А. (2006). Состояние глюконеогенной функции печени у детей с патологией гастродуоденальной зоны в зависимости от давности заболевания. Вятский медицинский вестник, (2), 61-62.
21. Абдуллаева, З. Х., Азимова, Г. А., Уралов, Ш. М., & Нажмиддинова, Н. К. (2014). Об эффективности проведения экспресс-диагностики возбудителей внебольничной пневмонии у детей. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 29-30).
22. Уралов, Ш. М. (1997). Клинико-биохимическая оценка функционального состояния печени у детей с гастродуоденальной патологией.
23. Кулдашев, К., Кулдашева, Я., Хакимова, З., Мамажанов, К., & Уралов, Ш. (2021). Диагностика и хирургическое лечение внутричерепной гипертензии травматического генеза и внутричерепные инфекционно-воспалительные осложнения при сочетанной черепно-мозговой травме. Журнал стоматологии и краниофациальных исследований, 2(3), 36-39.
24. Кулдашев, К., Кулдашева, Я., Хакимова, З., Мамажанов, К., & Уралов, Ш. (2021). Современные аспекты хирургического лечения вторичных повреждений головного мозга при сочетанных черепно-мозговых травмах. Журнал стоматологии и краниофациальных исследований, 2(3), 32-35.
25. Juraev, S., Tirkashev, O., Uralov, S., Israilova, S., & Ibragimova, E. Clinical and epidemiological features of the course of mumps infection in the adult

population of Samarkand region. Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation, 32, 2.

26. Уралов, Ш. М., Облокулов, Х. М., & Мамутова, Э. С. (2020). О неспецифической профилактике коронавирусной инфекции. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 132-134).

27. Abdukhuhidovich, Z. S., Anvarovna, Y. N., Rustamova, S. A., Mukhtarovich, U. S., & Buribaevna, I. S. (2020). Some Clinical Features Of The Chickenpox In Adults And Children In Modern Conditions. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(03), 2020.

28. Уралов, Ш., Абдусалямов, А., Ибатова, Ш., & Умарова, С. (2014). Результаты проведенного анкетирования матерей, дети которых страдают острой респираторно-вирусной инфекцией. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 164-165.

29. Умарова, С., Уралов, Ш., Гарифулина, Л., & Шамсуддинова, Д. (2014). Изучение степени бронхиальной обструкции у детей, страдающих острым бронхолитом. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 159-160.

30. Гарифулина, Л., Рустамов, М., Кудратова, Г., & Уралов, Ш. (2014). Урсодексихолевая кислота в терапии вирусных хронических гепатитов у детей. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 95-96.

31. Азимова, К. Т., Уралов, Ш. М., & Яхъяева, Н. (2013). Применение урсосана в практике лечения хронических гепатитов у детей. ББК 51.1+ 74.58 Қ

32. Nazihovna Y. G. et al. CREATING A PLATFORM USING HTML, CSS AND JAVA SCRIPT METHODS AND STRENGTHENING EDUCATION WITH THIS STEAM //Confrencea. – 2022. – Т. 5. – №. 5. – С. 17-38.

33. Nazikhovna G. Y. Strengthening the Integrated Steam of Technologies in the Environment of Information Technologies and Computer Programs //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 72-80.

34. Юнусова, Г. Н. (2013). Компьютерно-интерактивное и индивидуально-групповое обучение предметов путём создания автоматизированной компьютерной программы. Молодой ученый, (12), 88-91.

35. Юнусова, Г. Н. (2020). Методика подготовки в школу дошкольников новейшими технологиями и компьютерными программами. Интерактивная наука, (8 (54)), 7-15.