

**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., & Абдусалямов, 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.