PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Khabibova Kamila Bazarbaevna

Lecturer at Gulistan State University, Republic of Uzbekistan

Abstract

This article examines the importance of physical education for students in the higher education system. It analyzes the main objectives of physical education, its impact on the physical and mental health of young people, the formation of motor skills, the development of endurance, and the improvement of work capacity. Particular attention is paid to organizing physical education classes in accordance with students' individual characteristics, implementing modern educational technologies, and fostering lasting motivation for regular physical activity. The article substantiates the need to improve the physical education system in higher education institutions by combining traditional teaching methods, independent exercise, and innovative approaches. It emphasizes that physical education is an important condition for the harmonious development of individuals, the prevention of physical inactivity, and the promotion of a healthy lifestyle among students.

Keywords

physical education, students, higher education, physical culture, physical activity, health, healthy lifestyle, physical fitness, sports.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Хабибова Камила Базарбаевна

Преподаватель Гулистанского государственного университета, Республика Узбекистан.

Аннотация

В статье рассматривается значение физического воспитания студентов в системе высшего образования. Анализируются основные задачи физического воспитания, его влияние на физическое и психическое здоровье молодежи, формирование двигательных навыков, развитие выносливости и повышение работоспособности. Особое внимание уделяется организации занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей студентов, внедрению современных образовательных технологий и формированию устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности. Обосновывается необходимость совершенствования системы физического воспитания в вузах посредством сочетания традиционных методов обучения, самостоятельных занятий и инновационных подходов. Подчеркивается, что физическое воспитание является важным условием гармоничного развития личности, профилактики гиподинамии и формирования здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, высшее образование, физическая культура, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, спорт.

Введение

Современная система высшего образования направлена не только на подготовку квалифицированных специалистов, но и на формирование всесторонне развитой личности, способной эффективно трудиться, принимать самостоятельные решения и вести здоровый образ жизни. В этом процессе физическое воспитание занимает особое место, поскольку способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию культуры заботы о собственном организме.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной интеллектуальной деятельностью, значительными учебными нагрузками и изменением образа

жизни. Длительное пребывание за компьютером, недостаток движения, нерегулярное питание и нарушения режима сна могут отрицательно влиять на физическое состояние студентов. В связи с этим организация эффективной системы физического воспитания в высших учебных заведениях приобретает особую актуальность.

Физическое воспитание представляет собой целенаправленный педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие физических способностей, совершенствование двигательных навыков и формирование устойчивой потребности в физической активности. Его значение не ограничивается выполнением физических упражнений: оно также способствует развитию дисциплины, ответственности, настойчивости и навыков взаимодействия в коллективе.

Цель статьи — рассмотреть основные направления физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, определить его роль в укреплении здоровья и предложить подходы к совершенствованию организации занятий физической культурой.

1. Значение физического воспитания в системе высшего образования

Физическое воспитание является важной составляющей образовательного процесса в вузе. Оно способствует формированию физических качеств, необходимых для повседневной деятельности, профессиональной подготовки и поддержания высокого уровня работоспособности.

К основным задачам физического воспитания относятся укрепление здоровья студентов, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, совершенствование двигательных навыков, формирование знаний о принципах здорового образа жизни и воспитание ответственного отношения к собственному здоровью.

Регулярная физическая активность способствует поддержанию нормальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению двигательной функции и повышению общей физической работоспособности. Кроме того, физические упражнения могут положительно влиять на эмоциональное состояние, помогать справляться со стрессом и поддерживать качество сна.

Важным аспектом является профилактика гиподинамии — состояния, связанного с недостаточной двигательной активностью. У студентов, проводящих значительную часть дня за учебниками и компьютерами, может формироваться привычка к малоподвижному образу жизни. Систематические занятия физической культурой позволяют уменьшить последствия недостатка движения и способствуют формированию полезных повседневных привычек.

Таким образом, физическое воспитание следует рассматривать не только как учебную дисциплину, но и как средство формирования культуры здоровья, необходимой студентам на протяжении всей жизни.

2. Основные формы и методы физического воспитания студентов

Организация физического воспитания в вузе предполагает использование различных форм занятий, которые должны соответствовать возрастным особенностям, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и интересам студентов.

Одной из основных форм являются обязательные занятия по физической культуре. Они позволяют систематически развивать физические качества, осваивать двигательные навыки и получать знания о принципах безопасной физической активности. Содержание занятий должно включать упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, координации и общей двигательной активности.

Важное место занимают спортивные секции и факультативные занятия. Они дают студентам возможность выбирать виды физической активности в соответствии с личными предпочтениями. Это могут быть игровые виды спорта, легкая атлетика, плавание, фитнес, гимнастика и другие направления. Участие в таких занятиях способствует развитию интереса к спорту и формированию устойчивой мотивации.

Самостоятельные занятия также являются необходимой частью физического воспитания. Студенты могут выполнять комплексы утренней гимнастики, ходить пешком, заниматься бегом, ездить на велосипеде или выполнять упражнения дома. При этом нагрузка должна увеличиваться постепенно и соответствовать индивидуальным возможностям организма.

Для повышения эффективности занятий целесообразно сочетать объяснение и показ упражнений, практическое выполнение, игровые методы, индивидуальные задания и работу в малых группах. Применение разнообразных методов помогает поддерживать интерес студентов и учитывать различия в их физической подготовленности.

3. Влияние физической активности на здоровье и работоспособность студентов

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм человека. При систематических занятиях физическими упражнениями совершенствуется работа сердечно-сосудистой системы, повышается эффективность дыхания и улучшается способность организма адаптироваться к физическим нагрузкам.

Развитие выносливости способствует более эффективному выполнению продолжительной физической работы. Силовые упражнения укрепляют мышцы и поддерживают функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на гибкость и координацию помогают совершенствовать двигательные навыки и контролировать движения.

Физическое воспитание имеет значение и для психоэмоционального состояния студентов. Учебная деятельность нередко сопровождается напряжением, экзаменационным стрессом и высокой концентрацией внимания. Регулярная двигательная активность может способствовать улучшению настроения, снижению субъективного ощущения стресса и поддержанию общего психологического благополучия.

Кроме того, занятия физической культурой формируют навыки самоконтроля и самодисциплины. Студент учится планировать нагрузку, соблюдать режим отдыха, оценивать собственные возможности и постепенно достигать поставленных целей.

Вместе с тем физические упражнения должны подбираться с учетом состояния здоровья. Чрезмерные нагрузки, отсутствие разминки и неправильная техника выполнения могут повышать риск травм. Поэтому преподавателю необходимо учитывать медицинские рекомендации, уровень подготовленности и индивидуальные особенности каждого студента.

4. Проблемы организации физического воспитания в вузах

Несмотря на значимость физического воспитания, в образовательном процессе могут возникать определенные трудности. Одной из них является недостаточная мотивация части студентов к регулярным занятиям. Некоторые обучающиеся воспринимают физическую культуру исключительно как обязательную дисциплину и не связывают ее с долгосрочным сохранением здоровья.

Другой проблемой выступает ограниченность времени. Высокая учебная нагрузка, подготовка к экзаменам и выполнение самостоятельных заданий могут приводить к сокращению времени, выделяемого на физическую активность.

Определенное значение имеет и материально-техническое обеспечение вузов. Недостаток спортивного инвентаря, ограниченный доступ к спортивным площадкам и залам, а также отсутствие разнообразных программ могут снижать привлекательность занятий.

Кроме того, различия в физической подготовленности студентов требуют дифференцированного подхода. Одинаковая нагрузка не всегда подходит обучающимся с разным состоянием здоровья и уровнем тренированности. Поэтому необходимо разрабатывать программы, позволяющие адаптировать упражнения к индивидуальным возможностям студентов.

Решение этих проблем предполагает повышение качества преподавания, расширение выбора видов физической активности, развитие спортивной инфраструктуры и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

5. Пути совершенствования физического воспитания студентов

Совершенствование физического воспитания в высших учебных заведениях требует комплексного подхода. В первую очередь необходимо повышать мотивацию студентов, объясняя практическую пользу физической активности для здоровья, учебной работоспособности и качества жизни.

Одним из эффективных направлений является индивидуализация учебных программ. При планировании занятий следует учитывать физическую подготовленность, состояние здоровья и интересы обучающихся. Возможность выбора отдельных видов спорта и упражнений повышает вовлеченность студентов в образовательный процесс.

Перспективным направлением является использование цифровых технологий. Фитнес-приложения, электронные дневники физической активности и носимые устройства могут помогать студентам отслеживать продолжительность движения, количество шагов и регулярность тренировок. При этом цифровые показатели должны использоваться разумно и не заменять профессиональную оценку состояния здоровья.

Необходимо также развивать внеучебную спортивную деятельность: студенческие турниры, спортивные фестивали, массовые соревнования, дни здоровья и мероприятия на открытом воздухе. Такие формы работы способствуют укреплению командного взаимодействия, развитию социальной активности и формированию положительного отношения к физической культуре.

Особое внимание следует уделять профессиональной компетентности преподавателей. Использование современных педагогических методов, соблюдение принципов постепенного увеличения нагрузки и обеспечение безопасности занятий позволяют повысить качество физического воспитания.

Наконец, важно формировать у студентов понимание того, что физическая активность должна быть регулярной частью повседневной жизни. Даже небольшие изменения — ходьба пешком, активные перерывы между занятиями, использование лестницы вместо лифта и выполнение простых упражнений — могут способствовать уменьшению малоподвижности.

Заключение

Физическое воспитание студентов является важным компонентом системы высшего образования и играет значительную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья и развитии физических качеств молодежи. Регулярные занятия физической культурой способствуют совершенствованию

двигательных навыков, поддержанию работоспособности и формированию положительного отношения к собственному здоровью.

Для повышения эффективности физического воспитания необходимо совершенствовать содержание учебных занятий, учитывать индивидуальные особенности студентов, расширять возможности участия в спортивных секциях и внедрять современные образовательные технологии. Не менее важными условиями являются развитие спортивной инфраструктуры, повышение квалификации преподавателей и формирование устойчивой мотивации к двигательной активности.

Таким образом, физическое воспитание следует рассматривать как непрерывный процесс, объединяющий образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Его эффективная организация в вузе создает условия для гармоничного развития личности и подготовки физически активных, ответственных и социально адаптированных специалистов.

Список литературы

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.

2. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva: WHO, 2018.

3. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 2006;76(8):397–401.

4. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 2017;32(5):541–556.

5. UNESCO. *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO, 2015.