

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА**
Кострикова И.В.¹, Хайрисламова Г.М.² Email: Kostrikova1164@scientifictext.ru

¹Кострикова Ирина Васильевна - старший преподаватель,
кафедра медицинских и биологических дисциплин,
Ташкентский фармацевтический институт;

²Хайрисламова Гульсина Мардгалямовна - старший преподаватель,
кафедра физической культуры,
Ташкентский государственный технический университет,
г.Ташкент, Республика Узбекистан

***Аннотация:** эффективность процесса физического воспитания студентов в фармацевтическом вузе характеризуются односторонними подходами. Специфика профессиональной необходимости непосредственного контакта с больными вне зависимости от времени суток предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья и физической работоспособности студентов-медиков. Недостаточно изучены остаются основные показатели, характеризующие динамику здоровья студентов-медиков в процессе их обучения в вузе от первого курса до выпускного.*

***Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, здоровье, работоспособность, физическая подготовленность.*

**THE EFFECTIVENESS OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF
STUDENTS IN THE PHARMACEUTICAL UNIVERSITY**
Kostrikova I.V.¹, Harislamova G.M.²

¹Kostrikova Irina Vasilevna - Senior Lecturer,
DEPARTMENT OF MEDICAL AND BIOLOGICAL DISCIPLINES,
THE TASHKENT PHARMACEUTICAL INSTITUTE;

²Harislamova Gulsina Mangalakovna - Senior Lecturer,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE,
TASHKENT STATE TECHNICAL UNIVERSITY,
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

***Abstract:** the effectiveness of the process of physical education of students in a pharmaceutical University is characterized by one-sided approaches. The specifics of the professional need for direct contact with patients, regardless of the time of day, place increased demands on the health and physical performance of medical students. The main indicators characterizing the dynamics of health of medical students in the process of their education at the University from the first year to graduation remain insufficiently studied.*

***Keywords:** students, physical education, health, performance, physical fitness.*

УДК 37.1174

Основную массу студентов, обучающихся в вузах, составляют молодые люди в возрасте 18-25 лет, для организма которых характерны специфические анатомо-физиологические особенности. Студенческая молодежь, как никакая другая социальная группа, подвергается воздействию большого количества факторов риска.

Студенты чаще, чем их сверстники из других социальных групп, страдают различными, нередко сочетанными, болезнями, причем количество заболеваний в период их обучения в вузе постоянно растет. По данным В.В.Пономаревой, функциональный возраст, например, студентов I курса не соответствует паспортному и находится в диапазоне 30-40 лет[1].

Низкие адаптационные возможности систем организма или нарушения, возникающие в деятельности регуляторных механизмов, приводят к тому, что к концу учебного года у таких студентов увеличивается число баллов по шкале истерии и психопатии. Кроме того, у них нарастает частота асоциальных психопатоподобных реакций, а к соматической патологии добавляются болезненные ощущения психогенного характера, развивается глубокая дисгармония, чувство подавленности [2].

Увеличение потока информации, необходимость ее переработки в короткие сроки, применение разнообразных технических средств обучения влекут за собой постоянную интенсификацию учебного процесса в вузах. Это приводит к существенному сокращению объема свободного времени у студентов.

Чрезвычайно напряженная умственная деятельность и прогрессирующая с каждым годом гиподинамия, приводят к тому, что показатели функционального состояния систем организма и физической работоспособности студентов существенно снижаются от младших курсов к старшим. Эта

ситуация еще более осложняется и тем, что в рейтинге ценностей у студентов здоровье занимает весьма скромное место.

В еще большей степени эти проблемы обостряются у многочисленного (более 200 тысяч человек) контингента студентов фармацевтического вуза. Занятость учебными делами у них превышает занятость студентов в вузах других профилей. Специфика профессиональной необходимости непосредственного контакта с больными вне зависимости от времени суток предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья и физической работоспособности студентов-медиков.

Вместе с тем установлено, что в медицинские и фармацевтические вузы поступают юноши и девушки, имеющие более низкий уровень функциональной и физической подготовленности, чем во многие другие. Физическое воспитание в вузе, являясь базовой его формой, призвано содействовать, прежде всего, устранению отклонений в состоянии здоровья и его укреплению, всестороннему физическому развитию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных вредных влияний объективных условий образовательного процесса на студента.

Однако в процессе обучения в вузе у студентов отмечается не улучшение показателей здоровья и уровня развития физических качеств, а их ухудшение. При сдаче контрольных нормативов наименьшее количество баллов студенты-медики набирают по скоростным (60%) и силовым (35%) способностям, скоростной (32%) и общей (30%) выносливости.

Попытки большинства исследователей повысить эффективность процесса физического воспитания студентов в медицинских вузах характеризуются односторонними подходами. Как правило, вопросы рационального планирования бюджета времени, повышения успеваемости, физической и технической подготовленности, улучшения состояния здоровья и другие изучаются отдельно.

Специалистами явно недооценивается значимость грамотности будущих работников здравоохранения в области физической культуры, особенно в вопросах методики использования средств физического воспитания для укрепления здоровья, поддержания высокого уровня работоспособности, профилактики профессиональных и других заболеваний. Недостаточно изученными остаются основные показатели, характеризующие динамику здоровья студентов-медиков в процессе их обучения в вузе от первого курса до выпускного.

Все сказанное обуславливает актуальность и необходимость разработки и научного обоснования методологии профилирования физического воспитания студентов в фармацевтическом вузе.

Предполагаем, что эффективность процесса физического воспитания студентов в условиях фармацевтического вуза существенно повысится, если:

- в основу методологии профилирования физического воспитания будут положены принципы ее реализации, факторы-детерминанты построения и содержания учебного процесса, координация действий соответствующих структурных подразделений вуза по укреплению и сохранению здоровья, повышению уровня физической и профессиональной подготовленности студентов;
- разработать адекватные состоянию здоровья и уровню физической подготовленности студентов параметры физических нагрузок, объективизировать методики оперативного контроля за их переносимостью, расширить комплекс вспомогательных и нетрадиционных средств, используемых в процессе физического воспитания;
- адаптировать технологии спортивной тренировки к особенностям контингента, специфике задач и содержания физического воспитания.

Список литературы / References

1. Пономарева В.В. Учебное пособие «Анатомия нервной системы», Калининград, 1998 г.
2. Роль комплексного сенсорного притока и механизма памяти в замедлении процесса старения / Ю.Е. Маляренко, А.В. Баков, Т.Н. Маляренко // Валеология. 2004. №3. С. 50-58.