ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ АНКЕТИРОВАНИЕ

Аллаберган Камилович Шарипов
УрГУ

Искандар Бахрамович Алиев
УзГУФКС

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы и обработаны результаты анкетирования 2038 студентов всех факультетов Ургенчского государственного университета с целью изучения их отношения к физической культуре и спорту, а также приверженности к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, масоввый спорт, здоровый образ жизни, здоровье, анкетирование, опрос.

DETERMINING STUDENTS ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, HEALTHY LIFESTYLE THROUGH QUESTIONNAIRE

Allabergan Kamilovich Sharipov
Urgench State University

Iskandar Bakhramovich Aliev
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article analyzes and processes the results of a questionnaire survey of 2038 students from all faculties of Urgench State University in order to study their attitude to physical culture and sports, as well as their commitment to a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sports, mass sports, healthy lifestyle, health, questioning, survey.

ВВЕДЕНИЕ

Переход Республики Узбекистан к независимому пути развития для достижения высоких результатов в сфере строительства рыночной экономики,

демократического и правового общества, его духовного обновления, государственного и социального строительства стал поворотным пунктом политики предыдущего и нынешнего ее руководства. И здесь, наряду с другими задачами, популяризация здорового образа жизни является актуальной задачей охраны здоровья нынешнего молодого поколения и всей нации в целом[1].

МЕТОДОЛОГИЯ

В развитых странах мира отношение к своему здоровью имеет приоритетное значение и считается самым ценным богатством человека. Ведь несомненно, что здоровый человек выполняет созидательную функцию, имеющую большой потенциал в любом обществе, считается источником счастья, интеллектуальной и физической пригодности.

Поэтому укрепление здоровья, будучи первостепенной потребностью человека, должно считаться актуальной проблемой при любом обществе. При этом задача воспитания правильного отношения к здоровью, своему и окружающих, которая имеет самое важное значение в жизни человека, должно превратиться в крайне необходимую ипостась для поддержания долголетнего плодотворного существования.

Высказанные выше положения объясняют , почему наравне со всеми, самая активная и самая востребованная часть общества, молодежь, особенно студенты регулярно должны заниматься физической культурой и спортом, соблюдать здоровый образ жизни.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, опасные опухоли, хронические заболевания органов дыхательных путей, сахарный диабет, которые, хотя и не считаются заразными, все равно являются основной причиной смертности и инвалидности во всем мире. Они возникают из-за таких опасных факторов, как высокое кровяное давление, злоупотребление табачной и алкогольной продукцией, высокая концентрация холестерина в крови, излишний вес тела, недостаточное употребление овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни[2].

Здоровый образ жизни – это способ активного освоения человеком бытовых условий и заключается в соблюдении распорядка дня, закалении организма через активное движение, занятии спортом, в полном и качественном

[1] Шарипова Д.Д. ва бошқ. Валеология асослари /Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.- Т.: Мусиқа, 2010. – 116 б.

[2] “О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения” Постановление Президента Республики Узбекистан от 18 декабря 2018 г., № ПП-4063 // Национальная база данных законодательства, 19.12.2018 г., № 07/18/4063/2347

питании, соблюдении гигиенических норм питания, достижении экологической культуры и общения, воспитании на основе общечеловеческих и национальных ценностей, воздержании от вредных привычек[3].

Анкетирование проводилось анонимно, и, в основном, содержало такие вопросы: как относятся студенты к своему здоровью, регулярному занятию физической культурой и спортом, соблюдению здорового образа жизни, смогут ли они воздерживаться от вредных привычек. А также было изучено место и роль физической культуры и спорта в семьях студентов, уровень проведения занятий по физической культуре и спорту в конкретном высшем образовательном учреждении.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты анкетирования показали, что большая часть студентов оценили свое здоровье на “хорошо”. На вопрос “Как вы оцениваете свое здоровье?”, 73,4 % студентов ответили “хорошо”, 17,7 % - “неплохо”, 0,5 % - “неудовлетворительно”, 8,4 % - затруднились ответить. К сожалению, среди респондентов оказались и те, которые безразлично относятся к своему здоровью и неудовлетворены своим здоровьем. На вопрос “Что вы понимаете под здоровым образом жизни?” – 43,5 % ответили “правильное питание”, 9,3 % - “активный отдых”, 35,3 % - “занятие спортом”, 7,9 % - “неупотребление табачной и алкогольной продукции”, 4 % затруднились ответить. Значит, большинство студентов под здоровым образом жизни выбрали правильное питание. На вопрос, “Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?”, 71,2 % ответили “да”, 3,1 % - “нет”, 16,5 % - “иногда”, а 9,2 % затруднились ответить. Из этого видно, что основная часть студентов придерживаются здорового образа жизни и это, конечно, радует. Содержательное времяпровождение студентов после занятий считается одним из самых важных факторов в том плане, чтобы они в будущем нашли свое место в обществе. Было выявлено, что 23,3 % студентов свободное время проводит, занимаясь спортом, 38,2 % - чтением книг, 16,4 % - слушая музыку, 5,6 % - за просмотром телевизора, 16,5 % - изучением языков, обучением ремеслу, домашними делами и в кругу друзей.

Основу здорового образа жизни составляют занятия физической культурой и спортом. Исходя из этого, мы включили в анкету опроса студентов вопрос: “Положительно ли влияет на ваше здоровье занятие физической культурой и спортом?”, и на него 89,4% студентов ответили утвердительно, 5,6 % - “нет” и 5

[3] Шарипова Д.Д. ва бошқ. Валеология асослари /Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.- Т.: Мусиқа, 2010. – 116 б.

% затруднились ответить. После этих ответов у нас сложилось представление о том, что большинство студентов хорошо знают о положительных сторонах занятия физической культурой и спортом, но, в то же время, что не может не беспокоить, хотя и в малом количестве, встретились отрицательные ответы.

Физические упражнения, проводимые со знанием дела, воздействуют на целый организм, а не на ту или иную группу мускулов. При ответе на вопрос “Как интенсивно вы занимаетесь физической культурой и спортом?”, доля регулярно занимающихся спортом студентов составила 25,5 %, занимающихся иногда – 64,5 %, совсем не занимающихся – 6,3 %, количество затруднившихся с ответом было в пределах 3,7 %. Значит, несмотря на то, что студенты хорошо знают о положительных сторонах физической культуры и спорта, они не занимаются спортом регулярно. На следующий вопрос “Каким видом спорта вы занимаетесь?”, 33,4 % студентов ответили конкретно, 16,4 % - не могли назвать его, 11,2 % - ответили в том плане, что когда-то занимались одним из видов спорта, 11,6 % сознались, что сейчас активно спортом не занимается, и 27,4 % респондентов ответили, что иногда занимаются каким-то видом спорта. Из этого видно, что количество постоянно занимающихся спортом не очень большое.

Нынешняя молодежь отметила, что в основном занимаются такими видами спорта, как волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, настольный теннис. В последующих вопросах мы хотели выяснить, какими видами спорта планируют заниматься студенты в будущем, и задали вопрос “Каким видом спорта вы хотите заниматься?” они, в основном, выбрали волейбол, футбол, легкую атлетику, теннис, бодибилдинг, фитнес и йогу. Из этого можно сделать вывод, что студенты, в основном, выбирали хорошо знакомые виды спорта, которыми занимались на занятиях физической культуры и спорта на первом курсе. На вопрос “Участвовали ли они на спортивных соревнованиях?” 44,5 % студентов ответили “да”, 55,5 % - “нет”, из чего выходит, что большинство студентов не участвовало на спортивных состязаниях.

Гимнастика, прогулка на свежем воздухе, участие в спортивных играх – один из факторов обеспечения здоровья и долгой жизни. На вопрос о занятии утренней гимнастикой, которая является неотъемлемой частью здорового образа жизни, 34 % студентов ответили “да”, 22,3 % - “нет”, 40 % - “иногда”, 3,5 % затруднились ответить. Из этого становится ясно, что не все студенты регулярно занимются утренней гимнастикой.

Вредные привычки противоречат здоровому образу жизни. На вопрос об употреблении алкогольной или табачной продукции 3,2 % студентов ответили “да”, 84,8 % - “нет”, 2,5 % - “не пробовал”, 3 % - “сейчас не употребляю”, 6,5 %

- “иногда”. В общей сложности 15,2 % респондентов пробовали или употребляют алкогольную или табачную продукцию.

ОБСУЖДЕНИЕ

С целью узнать мнение студентов об условиях, созданных в высшем образовательном учреждении для занятия физической культурой и спортом, мы добавили соответствующие вопросы в анкетирование. На вопрос “Ваше отношение к занятиям физической культуры и спорта” 66 % студентов ответили “положительно”, 26,2 % - “очень хорошо”, 1,2 % - “очень негативно”, 2,2 % - “негативно”, 3,8 % затруднились ответить. На вопрос “Какую форму проведения занятий по физической культуре и спорту вы предпочитаете?” 17,9 % студентов ответили “обязательные занятия под руководством профессора-преподавателя”, 61,8 % - “самостоятельные занятия”, 11,3 % - “факультативные занятия”, 2,6 % - “высшему образовательному учреждению вообще не нужны занятия по физической культуре и спорту”, 6,4 % затруднились ответить. На вопрос “Располагает ли университет необходимыми условиями для занятия физической культурой и спортом?” 75,5 % студентов ответили “да”, 15,5 % “нет”, 9 % затруднились ответить. Из ответов становится ясным, что студенты предпочитают заниматься физической культурой и спортом самостоятельно.

С целью выяснить отношение не только студентов, но и их родителей к физической культуре, здоровому образу жизни, мы добавили в анкетирование соответствующие вопросы. Из этого стало ясно, что 72,2 % родителей студентов вообще не употребляют алкогольную или табачную продукцию, 10,3 % - употребляют постоянно, 15,5 % - иногда, 2 % студентов затруднились ответить. На вопрос “Занимаются ли их родители физической культурой и спортом, придерживаются ли здорового образа жизни?”, 26,3 % ответили “занимаются регулярно”, 39,4 % - “занимаются иногда”, 29,1 % - “вообще не занимаются”, а 5,2 % студентов затруднились ответить.

Человеческая жизнь, его здоровье являются самым ценным социальным богатством. Это ставит перед семьей, школой, воспитательными учреждениями вопрос формирования здорового образа жизни. И естественно, что здоровье нации решается через здоровый образ жизни.

ВЫВОД

Если детально проанализировать результаты анкетирования, то обнаруживается необходимость широкого привлечения студентов к физической культуре и массовому спорту, совершенствование работ по пропаганде и

популяризации среди них здорового образа жизни. Также будет необходимо создать условия для студентов, чтобы они регулярно занимались физической культурой и спортом, найти и выбрать талантливых, интересующихся спортом студентов и привлечь их в состав сборных команд своего высшего учебного заведения. Считаем необходимыми популяризацию среди молодежи здорового образа жизни, усиления борьбы против ВИЧ/СПИД, наркомании, алкоголизма, курения табака и других вредных привычек, воспитания их гармонично развитыми личностями в духе патриотизма, приверженности созидательным идеям, служащих для процветания Родины, их охраны их от негативного воздействия чуждых идей и “массовой культуры”.

В целях широкой пропаганды достижений и побед представителей талантливой молодежи на международных соревнованиях, которые являются образцом подражания для своих сверстников, нам необходимо решить такие задачи, как размещение на сайте университета базы данных о спортсменах, разработка и внедрение электронной программы “Паспорт здоровья”, чтобы: молодежь, особенно девушки, росли физически здоровыми, гармонично развитыми, закаленными; физическая культура и спорт превратились в повседневное занятие, в инструмент привития здорового образа жизни, достижения духовного и физического совершенства.

REFERENCES

1. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.

2. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.

3. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).

4. Habibullayevna, B. G., Sobitjanovna, A. S., Makhmusovna, M., & Yusubjanovna, Z. (2020). Optimization Of Molecular-Genetic Methods For The Determination Of Resistance Markers Using Genotyping Of Actn3 And Ace Genes. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, *7*(10), 67-74.

5. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.
6. Умаралиева, Ф. Т., & Рахматова, Д. Н. (2019). Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. *Фан-спортга*, 13-15.
7. Худойбердиева, Н. А. (2018). Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда спортчининг фаолиятга қизиқишини шакллантиришнинг психопедагогик хусусиятлари. *Фан-спортга*, 27-31.
8. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
9. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
10. Дадабаев, О. Ж. (2020). Юқори малакалари дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш хусусиятлари. *Фан-спортга*, 20-23.
11. Холбоев, Т. К. (2020). Обзор средств и технологий в процессе тренировки по легкой атлетике. *Наука, образование и культура,* (4 (48)).
12. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
13. Samarova, S. R. (2018). Forming Creative Vision of Person as Universal Method Enhancing Creativity. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
14. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый,* (21), 974-976.
15. Xoshimova, D. (2019). Features of Grow of Sensate–Expressive Speech in English Language at the Students via Conceiving by Listening. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
16. Xoshimova, D. R. (2020). Using effective methods in preschool and primary school educational system. *Science and Education*, *1*(5), 170-173.
17. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
18. Bakitovich, A. E. (2020). Improvement of technologies of ecological education of pupils. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(6), 165-171.
19. Bakitovich, A. E. (2020). Practical forms and methods of" Improving environmental education technologies through protection of natural areas for

students". *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *10*(6), 173-177.
20. Айдаров, Е. Б. (2019). Ўқувчи-ёшларга маънавий-аҳлоқий тарбия бериш орқали экологик маданиятни шакиллантириш. *Замонавий таълим илмий-амалий оммабоп журнал*, *8*(81), 60-66.
21. Айдаров, Е. Б. (2019). Ўқувчига атроф-муҳитни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш. *Таълим-тарбия узлуксизлиги ва узвийлигида интегратив ёндошувлар вариативлиги*, 170-174.
22. Айдаров, Е. Б. (2019). Как правильно формировать экологическое воспитание у подростков. *Международной научно-практической конференции «II Юнусовские чтения: Модернизация ценностей Великой Степи как ключевой фактор развития науки и образования»*, *3*, 27-29.
23. Айдаров, Е. Б. (2019). ПОНЯТИЕ ОБ ЭКОЛОГИИ И КАК БЕРЕЧЬ ОКРУЖАЮЩЮЮ СРЕДУ. *Журнал научных и прикладных исследований*, 67.
24. ЯРАШЕВ, К., & РАСУЛОВ, З. (2020). Спорт фаолиятида мураббийларга хос қобилиятларнинг намоён бўлиши: педагогик-психологик таҳлил ва талаблар. *Фан-Спортга*, (4), 66-69.
25. Rabidjanovna, S. S., & Akramovna, M. M. (2020). The problem of the formation of creative abilities of students in foreign psychology. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *10*(5), 1937-1943.
26. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
27. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга,* (1), 56-60.
28. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга,* (1), 65-68.
29. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. Молодой ученый, (21), 974-976.