

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**Козлова Галина Геннадьевна**

Ферганский государственный университет

АННОТАЦИЯ: Данная статья рассматривает методологический подход к оценке и развитию физической активности среди студентов высших учебных заведений. Автор выделяет важность проведения комплексной оценки текущего состояния физической активности студентов, на основе которой разрабатываются индивидуализированные программы. Статья также подчеркивает роль создания стимулов и мотивации, интеграции физической активности в учебный процесс и системы мониторинга для обеспечения устойчивых результатов. Методологический подход представляется необходимым инструментом для создания благоприятной среды, способствующей физическому и умственному развитию студентов.

Ключевые слова: Физическая активность, высшие учебные заведения, методологический подход, оценка здоровья, умственное состояние, студенты, развитие физической активности, спорт в университетах, социальная взаимосвязь, командный дух.

Физическая активность играет важную роль в общей жизни студентов высших учебных заведений. На пути к успешной учебе и будущей профессиональной карьере забота о физическом здоровье не должна быть на втором плане. Многие студенты сталкиваются с вызовами, такими как стресс, усталость и сидячий образ жизни, что подчеркивает важность разработки методологического подхода к оценке и развитию физической активности.

Прежде чем начать разрабатывать стратегии для развития физической активности среди студентов, необходимо провести комплексную оценку их текущего состояния. Это включает в себя анкетирование, физические тесты и мониторинг образа жизни. Анкеты могут включать вопросы о количестве времени, проведенном еженедельно на физических упражнениях, предпочтительных видах физической активности, а также причинах, мешающих им быть физически активными.

На основе данных, полученных в результате оценки, можно разработать индивидуализированные программы физической активности. Это может включать в себя рекомендации по типам физических упражнений, оптимальной длительности тренировок и частоте занятий. Важно учитывать индивидуальные предпочтения и физическое состояние каждого студента.

Одним из ключевых аспектов развития физической активности среди студентов является создание стимулов и мотивации. Это может включать в себя организацию спортивных мероприятий, конкурсов, а также предоставление студенческих льгот для посещения фитнес-центров. Здесь важно не только предложить возможности, но и сделать их привлекательными и увлекательными.

Чтобы обеспечить устойчивый результат, важно интегрировать физическую активность в учебный процесс. Это может включать в себя предоставление времени на физические занятия в расписании, создание специализированных курсов или внедрение элементов физической активности в учебные мероприятия.

Методологический подход должен предусматривать систему мониторинга результатов и коррекции программ. Регулярные оценки физического состояния студентов позволяют адаптировать программы, учитывая изменения в обстоятельствах и потребностях.

Физическая активность не только способствует поддержанию здоровья, но и оказывает положительное влияние на умственное состояние студентов. Методологический подход к ее оценке и развитию в высших учебных заведениях необходим для создания благоприятной среды, способствующей всестороннему развитию студентов и их успешной учебе.

Современные исследования утверждают, что физическая активность не только благотворно влияет на физическое здоровье, но также играет ключевую роль в улучшении умственного состояния студентов. Регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению когнитивных функций, повышению концентрации внимания, снижению стресса и улучшению эмоционального благополучия.

Методологический подход к оценке и развитию физической активности в высших учебных заведениях создает благоприятную среду, способствующую всестороннему развитию студентов. Интеграция физической активности в учебный процесс способствует не только улучшению физического состояния, но и формированию у студентов навыков самоорганизации, управления временем и разрешения проблем.

Студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, часто демонстрируют более высокий уровень академической успеваемости. Физическая активность способствует улучшению сна, что в свою очередь положительно влияет на когнитивные функции и способность к обучению. Кроме того, регулярные физические упражнения помогают снижать уровень стресса и повышают устойчивость к эмоциональным перегрузкам.

Методологический подход к развитию физической активности необходим также для формирования здорового образа жизни у студентов, который останется с ними и после завершения учебы. Этот подход помогает студентам осознать важность физической активности в их будущей профессиональной жизни, способствуя созданию устойчивых привычек для поддержания здоровья на долгосрочной перспективе.

Важным аспектом методологического подхода к развитию физической активности среди студентов является создание возможностей для социальной взаимосвязи и формирования командного духа. Участие в спортивных мероприятиях, совместных тренировках или физкультурных кружках способствует укреплению дружеских связей, содействует развитию коммуникативных навыков и формированию чувства коллективной ответственности.

Современная учебная среда часто связана с продолжительным сидением за партами и компьютерами. Методологический подход к физической активности направлен на преодоление сидячего образа жизни, который может негативно сказаться на здоровье студентов. Интеграция коротких физических перерывов в учебный процесс и поощрение активного отдыха способствуют сбалансированному образу жизни.

Использование инновационных технологий играет важную роль в методологическом подходе к развитию физической активности. Мобильные приложения, фитнес-трекеры и виртуальные тренировки обеспечивают возможность более эффективного мониторинга физической активности студентов и создают дополнительные мотивационные инструменты, такие как награды и соревнования.

Методологический подход должен учитывать специфику учебных направлений. Например, студенты гуманитарных специальностей могут предпочитать креативные и социальные виды активности, в то время как технические специализации могут требовать более интенсивных и физически нагруженных тренировок. Индивидуальный подход к каждой группе студентов обеспечивает максимальную эффективность методологии.

Ключевым результатом методологического подхода должно стать формирование устойчивой культуры физической активности в высших учебных заведениях. Эта культура должна поддерживать студентов не только в период учебы, но и после ее завершения, способствуя созданию здоровых и активных обществ.

Таким образом, методологический подход к оценке и развитию физической активности среди студентов высших учебных заведений представляет собой комплексную стратегию, нацеленную на всестороннее улучшение физического и умственного благосостояния студенческого сообщества.

Следовательно, методологический подход к оценке и развитию физической активности среди студентов высших учебных заведений не только является неотъемлемой частью заботы о здоровье студенческого сообщества, но также способствует созданию условий для успешной учебы, улучшения умственного состояния и формирования здорового образа жизни на долгосрочной перспективе.

Использованная литература

1. Вавилов Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. - 1997.
2. Физическая культура студента: Учебник для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, Ю.Л. Кислицын и др.; Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003.
3. Мальцева И.Г. Объективные показатели эффективности физической подготовленности первокурсника // Автономия личности. - 2013.
4. Геннадиевна, К. Г., И Гильфановна, К. С. (2022). Средства и методы формирования у учащихся положительного отношения к физическим упражнениям. Международный журнал исследований в области коммерции, информационных технологий, инженерии и социальных наук ISSN: 2349-7793 Импакт-фактор: 6.876, 16(10), 133-139.
5. Козлова, Г. Г. (2022). Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. *Ijodkor o'qituvchi*, 2(24), 22-29.
6. Геннадьевна, К. Г. (2021). Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. На междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 143-145).
7. Рўзиева, М. (2023). Физиологические аспекты обучения детей физическим упражнениям. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 833-838
8. Козлова, Г. Г. (2023). Инновационные образовательные технологии в повышении профессионального спортивно-педагогического мастерства студентов. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(19), 38-42.
9. IB, M. INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY Page 1 IB M SC R| Volu me 2. *Issu e*, 8. (журнал ИБАСТО немецкий) ещё раз проверить (2024)
10. Козлова, Г. (2024). ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НЕВИДИМЫЕ СВЯЗИ, ОЧЕВИДНЫЕ ВЫГОДЫ. *Молодые ученые*, 2(2), 10-15.
11. Козлова, Г. (2024). ПРОПАГАНДА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(1), 35-39.
12. Козлова, Г. Г. (2024). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ. *THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD*, 3(1), 5-13.
13. Козлова, Г. Г. (2023). Педагогико-психологические основы развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. *Innovation in the modern education system*, 3(30), 199-204
14. Рўзиева, М. (2023). Теоритические исследования развития потенциала детей среднего школьного возраста. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(7), 366-370.
15. Рузиева, М. (2024). АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ. *Молодые ученые*, 2(2), 4-9.

16. Рузиева, М. (2024). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(1), 40-46.
17. Ruzieva, M. (2024). EFFECTIVENESS OF USING GAME ELEMENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(1), 29-34.
18. Рузиева, М. К. (2024). ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD, 3(1), 14-20.



WORDLY
KNOWLEDGE