

*Abduvali Abdullayev,
Assistant professor,
Fergana State University*

Monitoring Women's Contingent Health Condition State at Uzbekistan Pedagogical Colleges

Key words: *health, physical fitness, physical development, motion activity.*

Annotation: *The article assesses the level of health and physical fitness of students of pedagogical colleges of Uzbekistan. At the same time, modern methods and tests recommended by the State Standards on Physical Culture for secondary specialized educational institutions (on example of colleges of Uzbekistan) were used.*

Перед работниками сферы физической культуры и спорта государством поставлена актуальная проблема, направленная на совершенствование физического воспитания в системе образовательных учреждений, решаемую через повышение двигательной активности подрастающего поколения и соблюдения правил здорового образа жизни. Решению данной проблемы могут способствовать инновационные формы и методы обучения при постоянном мониторинге состояния здоровья, показателей физической активности и образа жизни (1).

Предложенная методика позволила выявить количественную оценку уровня здоровья учащихся-девушек колледжа по 10 показателям и среднему количеству баллов, оцениваемых по следующей шкале: очень низкий – 1,0-1,9 балла; низкий – 2,0-2,9; средний – 3,0-3,9; высокий – 4,0-4,9; очень высокий – 5,0-5,9; супервысокий – 6,0 баллов и выше.

В результате проведенных исследований в Кызылкийском педагогическом колледже 84 учащихся-девушек отделения «физическая культура» и 94 представители других отделений было установлено, что 63,2 % учащихся-девушек имели средний уровень здоровья, у 12,5 % выявлен высокий уровень и 24,3 % – имели низкий уровень.

Социологические исследования учащихся-девушек по выявлению уровня компетенции о здоровом образе жизни, выявили низкую грамотность в вопросах сохранения здоровья, слабую мотивацию к оздоровительной деятельности и её организации.

Известно, что активная двигательная деятельность является одним из главных факторов развития организма, сохранения и укрепления здоровья. Однако, судя по данным анкетирования, занятия физической культурой и спортом не стали для большинства учащихся-девушек колледжа необходимой составляющей здорового образа жизни.

Выявлено, что 20,2 % учащихся-девушек регулярно занимаются одним из видов физических упражнений, 34,9 % – посещают обязательные занятия по физической культуре предусмотренные учебной программой. Большинство учащихся-девушек (50,1 %) предпочитают в свободное время просмотру телепередач, видеофильмов; 25,1% -

компьютерным играм, чтению различной литературы; 19,5% - рисованию, занятиям музыкой и только 10,1 % предпочитают традиционные физические упражнения.

Исследования показали, что значительная часть учащихся-девушек выпускных курсов предпочитают секционные занятия одним из видов спорта – 40,1%, уроки физкультуры – 26,1 %, самостоятельные занятия – 18,9 %, игры во дворе на спортивных площадках – 14,9 %.

Помехой для самостоятельных занятий физическими упражнениями учащиеся называли отсутствие свободного времени – 34,9 %, состояние здоровья – 15,1 %, силы воли – 25,1 %, желания заниматься – 14,9 %, отсутствие спортивных площадок – 10,1 %, организованных секций по видам спорта – 6,2 %, слабая теоретическая подготовка – 4,9 %.

Характерно, что значительная часть молодых людей (20,7 %), занимается физической культурой, чтобы улучшить телосложение, повысить уверенность в себе и ощутить превосходство над другими в соревнованиях – 8,2 % и лишь 4,1 % учащихся-девушек не определились с ответом.

Анализ показал, что учащиеся-девушки мало информированы о применяемых методиках закаливания организма, оздоровительных системах, средствах восстановления физической и умственной работоспособности (8,7%). Весьма ограничены теоретические знания в сфере здорового образа жизни, к которым следует отнести: методика самостоятельных занятий физическими упражнениями; методы развития физических качеств; способы восстановления после физических и умственных нагрузок; методы коррекции телосложения; методика применения массажа; способы закаливания и укрепления иммунитета (2, 3).

Анализ результатов двигательной подготовленности показал невысокий уровень развития у них основных двигательных качеств.

Это дает основание считать, что назрела необходимость введения в педагогическом колледже экспериментальной программы по физической культуре и проведения специального курса «Теория и методика оздоровительной деятельности», что в совокупности будет способствовать повышению эффективности развития у них двигательных возможностей и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни.

Разработанная автором экспериментальная программа, по физической культуре была направлена на формирование мотивации к здоровому образу жизни и освоению обязательных разделов программы с акцентированным развитием двигательных качеств необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности. Внедрение данной программы в учебный процесс позволило до 25 % учебного времени на занятиях по физической культуре отводить на формирование двигательных умений и навыков, направленных на ведение здорового образа жизни, с освоением методики составления и проведения комплексов упражнений оздоровительной направленности.

В программу спецкурса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности» были включены темы, которые вызвали у учащихся наибольший интерес: рациональное питание, закаливание организма, оздоровительные системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др.

Повысить уровень физического здоровья и двигательных качеств у учащихся-девушек позволило решить следующие задачи :

- формирование у учащихся-девушек набора необходимых здоровье-сберегающих знаний, позволяющих им самостоятельно подбирать физические упражнения оздоровительной направленности и контролировать функциональное состояние организма в процессе занятий;
- освоение навыков саморегуляции, позволяющих адекватно реагировать на возникающие стрессовые ситуации;
- реализация мер, направленных на повышение престижности ведения различных форм оздоровительной деятельности в колледже.

Поставленные задачи решались через:

- изучение научно-методической и специальной литературы по вопросам самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности человека;
- проведение тренингов по саморегуляции;
- овладение техникой физических упражнений, составление их комплексов;
- организацию спортивно-массовых мероприятий для популяризации здорового образа жизни;
- мониторинг здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащихся-девушек.

Для проверки эффективности разработанной экспериментальной программы был проведен мониторинг уровня здоровья учащихся педагогического колледжа.

Целью исследования, проводившегося на протяжении учебного года, явилось определить уровень воздействия разработанных здоровье-сберегающих мероприятий на изучаемые параметры в экспериментальной группе.

Анализ предварительных исследований физического развития и двигательной подготовленности учащихся-девушек по курсам обучения, выявил удовлетворительный их уровень. В процессе эксперимента апробировалась разработанная здоровье-сберегающая программа в процессе проведения занятий по физической культуре и другие физкультурно-спортивные мероприятия, позволившие значительно повысить уровень изучаемых параметров.

Анализируя конечные результаты экспериментальной группы выявлено, что произошли достоверные улучшения (с 17,4% до 10,9%) уровня здоровья, где учащиеся-девушки отмечали хорошее самочувствие, желание укреплять и сохранять свое здоровье, гармонично развиваться и преодолевать вредные привычки, овладели методами оценки уровня физического развития и функционального состояния организма, научились

организовывать самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия и тренировочные занятия.

В контрольной группе достоверных различий не обнаружено.

С целью выявления различий между специализированной и общими отделениями знаний по теоретической подготовке здоровье-сберегающей программы, учащимися отделения «Физическая культура», были предложены аналогичные вопросы анкеты. Результаты анкетирования учащихся отделения физической культуры показали, что теоретические знания в области здорового образа жизни, практического применения их в учебно-тренировочных занятиях, определению функциональной и физической подготовленности имели положительную тенденцию и зависит от:

1. Дисциплинмедико-биологического блока проводимых в рамках преподавания физиологии, гигиены, врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа.
2. Практических, лабораторных занятий при проведении академических и внеурочных занятий по физической культуре во время педагогической практики.
3. Контроля за здоровьем учащихся-девушек, умению повышать их уровень с помощью оптимальной физической нагрузки. Мониторинг функционального состояния их систем организма, овладение методами оценки уровня физического здоровья и его резервов.

Физическая подготовленность учащихся-девушек определялась с помощью набора стандартных тестов, используемых в колледже согласно Государственных стандартов по физической культуре.

Анализ результатов педагогического тестирования учащихся-девушек, на констатирующем этапе эксперимента выявил, что внедрение в учебный процесс здоровье-сберегающих программ по физической культуре позволили им показать достоверно положительные результаты.

Проведенные исследования позволило сделать следующие выводы:

1. Социологический опрос и исследования двигательных качеств учащихся-девушек школьного отделения педагогического колледжа до эксперимента показали низкую компетенцию в области здорового образа жизни, недостаточный уровень физической подготовленности и неготовность к оздоровительной деятельности.
2. Внедрение в учебный процесс авторской здоровье сберегающей программы по физической культуре, обусловили формирование у учащихся-девушек знаний в области здорового образа жизни, повышение уровня двигательной активности и положительную динамику развития физических качеств.
3. Учащиеся-девушки специального отделения физической культуры, не входившие в программу эксперимента, продемонстрировали достоверно высокий уровень знаний в области ЗОЖ, хорошую функциональную и физическую подготовленность.

References:

1. *Belov VI. Formation of readiness of students of the Faculty of Physical Culture for recreational activities: Theory and Practice of Physical Culture, 2006, № 4; 22–23.*

2. *Ivanov GD. Formation of a healthy lifestyle for students in the process of physical education: Healthy lifestyle in the system of value orientations of a person. Almaty, 1993; 25-27.*
3. *Matveev LP. Theory and methods of physical culture. Moscow, 1991: 347-352.*