



**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ДЕВУШЕК
МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20737234>

Махсудов Равшан Алиевич

Ферганский государственный университет

Аннотация: В статье представлены результаты теоретических и практических исследований направленных на формирование **здоровьесберегающих технологий**. Проведен анализ учебно-рабочей программы по предмету «Валеология» и предложена разработанная экспериментальная модель спецкурса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности».

Ключевые слова и выражения: Педагогическая валеология, валеологизация, гиподинамия, ЗОЖ, **здоровьесберегающая технология**, физический статус, толерантность, рекреация, инновации, методология, концепция.

За период независимости В Республике Узбекистан за годы независимости произошли серьезные структурные изменения в системе образовательных учреждений, созданы благоприятные условия для инновационных педагогических технологий в системе подготовки национальных кадров, базирующаяся на основе созданной Национальной модели и богатого интеллектуального наследия народа.

В своих выступлениях Первый Президент Республики Узбекистан И.А.Каримов указывал, что «важным направлением в социальной сфере должна стать работа по совершенствованию системы образования» направленная на повышение уровня высшего

профессионального образования отвечающая потребностям современного общества. Повышенное внимание со стороны государства к проблеме подготовки кадров ведут к кардинальным изменениям в системе высших специальных образовательных учреждений и ,в том числе, специалистов по физической культуре и спорту. (1)

В современной теории и практике физического воспитания проблема формирования здорового образа жизни занимает приоритетное положение, но в виду относительной молодости данного педагогического направления в сфере физического воспитания, обуславливают и широкий спектр актуальных не изученных проблем.



Внедрение в педагогический процесс образовательных учреждений новых дисциплин направленных на формирование здоровьесберегающих технологий выходит за рамки медицинской науки и перемещается в образовательную плоскость.

Несмотря на специфику избранного нами контингента исследований на девушках-учащихся средних специальных учебных заведений медицинского профиля и связанных с будущей их профессиональной деятельностью, следует указать на необходимость глубокого изучения основ здорового образа жизни подрастающего поколения. В этой связи есть основание считать, что педагогическая проблема направленная на здоровый образ жизни (ЗОЖ) должна занять достойное место в системе подготовки национальных кадров медицинского профиля, которая определила магистральное направление учебного процесса, унаследовав традиции "лечебной физкультуры" и "гигиенического воспитания" актуализировала творческое начало в деятельности по укреплению здоровья учащейся молодежи.

Был проведен анализ современной учебной программы по предмету «Физическая культура» предназначенной для профессиональных колледжей и

утвержденной Советом Министров Республики Узбекистан в качестве Государственного стандарта от 6 апреля 2017г. за № 187. Анализ распределения учебных часов годового учебного плана по физическому воспитанию для профессиональных колледжей выявил .что

на практические занятия по физическому воспитанию на три года обучения выделено 400 часов , с равномерным распределением их по годам обучения. Однако при распределении их по курсам обучения некоторые дисциплины предлагаются в количестве от 4 до 6 часов за целый учебный год. Эффективность таких занятий с целью оздоровления учащихся минимальный. Проведенный нами мониторинг двигательной активности девушек работающих в сфере медицинских учреждений выявил, что двигательному качеству выносливость необходимо выделять больше времени в сетке часов при прохождении курса профессионально-прикладной физической подготовке. К сожалению на первом курсе уже необходимо давать навыки и умения к предстоящей профессии , хотя на данный раздел учебного материала в учебных планах вообще не предусмотрены часы. Опыт работы ведущих специалистов по физическому воспитанию в колледжах данного профиля



обучения предпочитают национальные подвижные игры, но к сожалению выделенные на втором и третьем курсах обучения соответственно 6 и 4 часа за весь учебный год не решают поставленные задачи.

Нет надобности утверждать, как велика роль физической культуры как ведущего фактора в процессе формирования ЗОЖ учащейся молодежи. (2,4,6)

Педагогический коллектив преподавателей физической культуры, приняв на себя ответственность за здоровье и гармонично развитую личность учащейся молодежи, в течение многих лет ведет научно-практический поиск по разработке и внедрению в практику работы инновационных здоровьесберегающих технологий обучения средствами физической культуры и массовых видов спорта.

Социологические исследования среди контингента учащихся-девушек Ферганского медицинского колледжа показали, что у большинства из них отсутствует установка на ЗОЖ, более 60% нуждаются в перестройке образа жизни и только 4% респондентов считали состояние своего здоровья хорошим. Отмечено, что 57% девушек нарушают режим питания, сна и только 9% довольны своей жизнью. (5,7)

Следует отметить еще отрицательное явление как

гиподинамия, которая по мнению многих исследователей (53%), на современном этапе развития научно-технического прогресса является фактором риска развития функциональных расстройств организма подрастающего поколения.

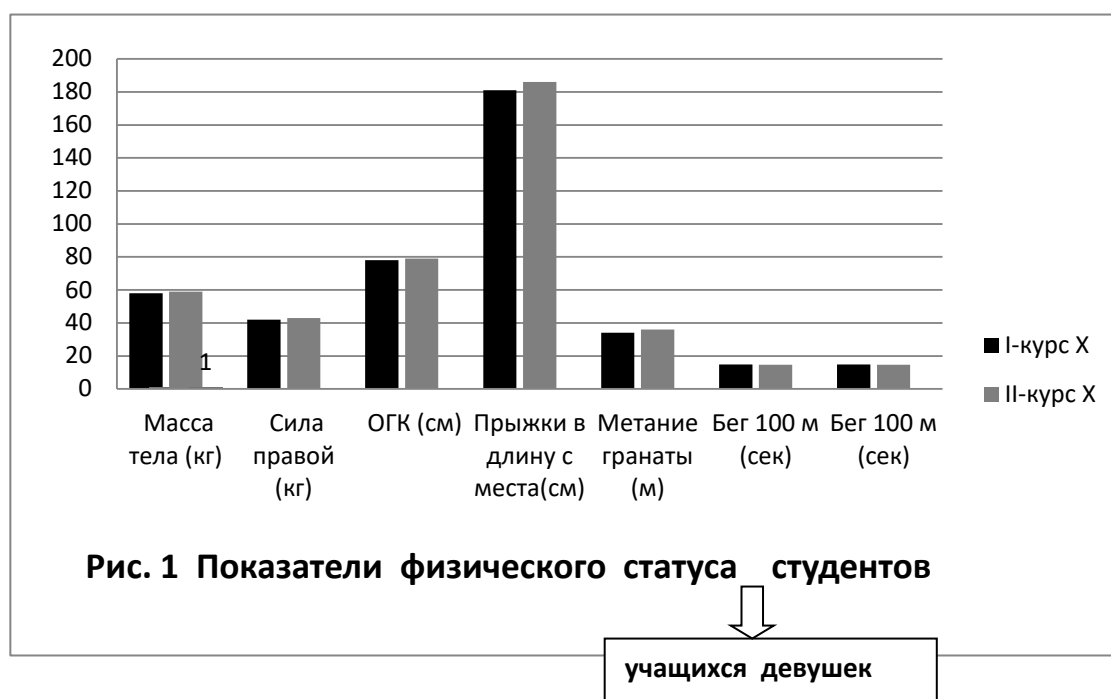
Проведенные нами экспериментальные исследования дают основание считать, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную, рекреационную и спортивно-массовую работу в вузах старыми организационными формами и методами не дают положительных результатов.

Изучение анкетных данных по изучаемой проблеме выявили существенные недостатки в педагогическом процессе в колледжной системе образования где занятия физической культурой учащихся имела направленность на решение задач связанных с выполнением зачетных нормативов по физической подготовленности предусмотренных учебной программой. Следует заметить, что взятые за основу физическая подготовленность учащихся как оценочный зачетный критерий, не обладает долговременным стимулирующим фактором к физическому совершенствованию и не формируют у них потребности к занятиям физической культурой и осознанного отношения их к своему здоровью.



Ежегодный мониторинг проведенных обследований девушек-учащихся колледжа, по данным врачебного пункта, выявили отрицательную динамику субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких функциональных системах их организма. (3)

Результаты двигательной подготовленности (на основании протоколов приема нормативных показателей по тестам здоровья «Барчиной» преподавателями физической культуры показали невысокий удовлетворительный уровень их развития.



Исходя из вышеизложенного следует, что моделирование педагогического процесса с внедрением здоровьесберегающих технологий в учебный процесс учащейся молодежи в колледжной системе образования требует выполнения основных педагогических условий их взаимодействия и научного обоснования.

К здоровьесформирующим принципам организации

жизнедеятельности учащихся следует отнести:

1. Системность в формировании здорового образа жизни - человек как целостный объект.
2. Единство и синхронизация общего и валеолого-экологического образования и воспитания.
3. Гуманизация, ориентированная на развитие социально-активной позиции личности.



Обеспечив здоровьесберегающие условия, расширив и углубив систему знаний через содержательный компонент педагогического процесса, можно решить основные поставленные задачи :

1. Воспитание потребности в здоровье .
2. Становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни.
3. Развитие потребности к постоянному повышению физического самосовершенствования.
4. Овладения методами оценки физического развития, самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.
5. Формирование культуры здоровья личности.

Предлагается модель такого образования девушек-учащихся специализированного колледжа и должна включать в себя четыре основных условия:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации педагогического процесса.
2. Организация физкультурно-оздоровительной работы в колледже для всех учащихся и преподавательского состава.
3. Проведение регулярных профилактических медицинских осмотров и консультаций для учащихся и преподавателей.

4. Создание банка данных физического развития и двигательной подготовленности с проведением ежегодного мониторинга на основе сравнительной динамики исследуемых показателей.

5. Организация здорового отдыха.

Назрела необходимость пересмотреть проблему теоретических занятий для получения более глубоких знаний по вопросам ведения ЗОЖ. Практика работы показывает, на необходимость введения специального курса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности», что будет способствовать повышению эффективности развития физических возможностей и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни.(3,5)

Рекомендуется включение в программу спецкурса темы рекомендованные самими учащимися вызывавшие у них наибольший интерес: рациональное питание, закаливание организма, оздоровительные системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и массового спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др.

Введение специального предмета позволит решить следующие задачи:



- формирование у учащихся необходимых здоровьесберегающих знаний, позволяющих им самостоятельно подбирать физические упражнения оздоровительной направленности и контролировать функциональное состояние организма в процессе занятий по физической культуре;

- освоение навыков оздоровительной направленности и адекватного реагирования на возникающие стрессовые ситуации;
- реализация необходимых мер, направленных на повышение престижности ведения здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Закон Республики Узбекистан. «О национальной программе по подготовке кадров». Т. 1997. – 25 с
2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Фергана 2015 1 том 432 б.
3. Матрос, Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоровья . – Новосибирск : Наука, 2002. – 159 с.
4. Дембо, А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 120 с.
5. Расулов Р.М. Совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах Т. 2008 – 27 с.
6. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая культура и здоровье студентов. Фергана 2015 – 268с.
7. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Фергана 2017 – 312с.