

МОНИТОРИНГ ВЛИЯНИЯ ГИПОДИНАМИЧЕСКОГО ФАКТОРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Ханкельдиев Шер Хакимович

*Профессор кафедры «Теория физического воспитания», доктор
педагогических наук*

Холмирзаев Жавохир

*Преподаватель кафедры «Теория физического воспитания»
Ферганского государственного университета*

Аннотация Изложены результаты мониторинговых исследований физического статуса студентов, определены факторы влияния гиподинамии на организм, разработаны и внедрены в практику физического воспитания методические рекомендации, направленные на совершенствование двигательных способностей студенческой молодежи.

Ключевые слова и выражения: здоровый образ жизни, гиподинамический фактор, мониторинг, физический статус, функциональная тренированность, физическое развитие, двигательная подготовленность.

Анализ литературных источников показал, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала гиподинамию как социальный неблагоприятный фактор, от которого в мире ежегодно умирает до 2 млн. человек. Среди лиц старше 15 лет гиподинамия встречается у 17 % взрослого населения, при этом имеет тенденцию к прогрессу, у городского населения достигая 31-51 % . (2)

Исследования проведенные на основе выделенных нам грантов МинВУЗа Республики Узбекистан выявили, что учащаяся молодежь поступивших на обучение в ФерГУ, кроме факультета физической культуры, по результатам изучения физического развития находится на удовлетворительном уровне и не отвечают требованиям.

Многолетний мониторинг состояния здоровья студенческой молодежи проводимый коллективом преподавателей физического воспитания показал, что влияние гиподинамического фактора на здоровье студенческой молодежи находится в неблагоприятных границах.

Социологические исследования, проведенные на контингенте студентов поступивших на различные факультеты университета имели задачу выявить их отношение к здоровому образу жизни. Полученные результаты позволили выявить, что 37,4% юношей курят, 43,4% питаются нерегулярно, 52,3%

недосыпают, 43,7% бывают на свежем воздухе до 1 часа, к закаливающим процедурам прибегают только 33,5% студентов. Самостоятельными формами физической культуры и массовыми видами спорта занимаются 32,3% студентов, а систематически только 13,2%. (3,6)

Объективная оценка данного фактора дает основание для внесения педагогических корректив в образовательные программы по физическому воспитанию студентов и внедрением разработанных нами комплекса мер в учебный процесс, направленных на преодоление влияния гиподинамии на их организм.

С целью получения информации о состоянии изучаемого вопроса, были проведены массовые исследования физического статуса студенческой молодежи, а по результатам мониторинга было выявлено, что в существующих государственных стандартах по физическому воспитанию нет четкой преемственности, согласованности и единых нормативных требований к двигательной подготовленности студенческой молодежи. (3)

В ходе мониторинговых исследований было выявлено, что проводимые базовые занятия по физическому воспитанию студентов обучающихся на различных факультетах, кроме факультета физической культуры, не справляются с требованиями программного материала и не выполняют возложенные на них социальные функции при формировании гармонично развитой личности. Следует учесть, что предусмотренные обязательные базовые занятия по физическому воспитанию в учебных планах, проведение которых планируется только на двух курсах, не обеспечивают минимальные потребности для снижения гиподинамического фактора, даже при условии, что все оставшиеся студенты будут привлечены к факультативным формам занятий. К сожалению, охватить данный контингент студентов занятиями физическими упражнениями во внеучебное время практически осуществить нет возможности. (4,5)

Многолетняя практика работы кафедры физического воспитания показывает, что решить данную актуальную проблему популяризаторскими формами через средства массовой информации, снизить уровень влияния гиподинамического фактора как малоподвижный образ жизни современной учащейся молодежи, без кардинальной перестройки системы вузовского физического воспитания решить данную проблему не представляется возможным.

С этой целью должны быть задействованы организационно-административные меры, имеющие общеобязательный характер и даже

возможны элементы принуждения, практическая реализация их даст возможность структурно модернизировать систему физического воспитания студенческой молодежи в рамках содержания процесса ее профессионального образования в соответствии с существующими государственными образовательными стандартами.

В соответствии со стандартами ВОЗ заложенное базовое количество времени организованных занятий физическими упражнениями предусмотренных государственными программами, это то количество двигательной нагрузки составляющий минимальный порог позволяющей не допустить дальнейшего прогрессирования функциональной детренированности студенческой молодежи.

Действующие государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования по программам бакалавриата предполагают обязательность наличия учебных занятий по физическому воспитанию студентов продолжительностью не менее 4 академических часов в неделю. (1)

Исследование двигательной подготовленности студенческой молодежи выявило отставание в индивидуальных показателях физического статуса, что является результатом недоработки образовательной системе физического воспитания.

В этой связи необходимо модернизировать содержание физического воспитания студенческой молодежи и в рамках имеющихся технических возможностей ВУЗа, а также исходя из объективных показателей физического развития и функциональной тренированности студентов определяемых по заключению экспертной комиссии, в состав которой входят представители медицинского персонала и преподаватели кафедры физического воспитания проводимых в начале каждого учебного года, вносить соответствующие коррективы в учебный процесс.

Педагогическая задача, направленная на расширение функциональных возможностей студентов, через использование специально разработанных нами средств физического воспитания и адаптированных к уровню их физического развития должно учитываться преподавателями в учебном процессе. Следует помнить, что организованные учебные занятия по физическому воспитанию при методически грамотном подходе к их построению, правильном дозировании объема и интенсивности предлагаемых физических нагрузок с учетом возможностей студентов со стороны преподавателя, вполне достаточны чтобы обеспечить дефицит двигательного потенциала студента в процессе базовых занятий.

Внедрение современных инновационных педагогических технологий в учебный процесс по физическому воспитанию студентов высших образовательных учреждений, позволит существенно повысить уровень двигательной активности и сократить влияние на организм фактора гиподинамии с последующей успешной подготовкой к сдачей контрольных нормативов предусмотренных государственными образовательными стандартами.

Процессы модернизации в сфере физической культуры студенческой молодежи, должны быть направлены на детальную дифференциацию содержания педагогического процесса в зависимости от физического развития, двигательной подготовленности и функциональных возможностей обучающихся. На протяжении многих лет предлагается идея создания банка данных физического статуса всех обучающихся студентов. К сожалению, создание данного банка представителями межфакультетской кафедры физического воспитания не представляется возможным в связи с низким уровнем профессиональной подготовки педагогического коллектива.

По заключению экспертной комиссии большая часть обследованных студентов были отнесены к основной группе, однако, отдельные студенты не сдавшие контрольные нормативы были рекомендованы к занятиям адаптивной физической культурой, где содержанием их процесса физического воспитания ориентировано на решение педагогической задачи направленной на формирование базовых умений и навыков, несформированных в период обучения в колледжной системе образования.

Педагогическая задача, направленная на совершенствование функциональных возможностей студентов через использование специально адаптированных к уровню их физического развития средств физического воспитания должны учитываться преподавателями в процессе учебных занятий. Занятия по физической культуре на 1 и 2 курсах при постепенном повышении функциональной тренированности студентов, испытывающих воздействие последствий гиподинамии, создаст необходимые предпосылки для успешной подготовки к освоению программного материала и сдачи нормативных требований по физическому воспитанию.

Вышеизложенные обстоятельства позволяют сделать вывод о необходимости выделения физического воспитания студенческой молодежи в отдельную отрасль педагогической науки и рекомендовать соответствующим заинтересованным образовательным учреждениям проводить широкомасштабные научные исследования с целью определения актуальных

направлений в сфере физического воспитания с направленностью на снижения влияния фактора гиподинамии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: ФиС, 2008. -541 с.

2. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: Монография / Е.Д. Грязева [и др.]. М.: ФЛИНТА; Наука, 2013, 374с.

3. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Метрологические вопросы построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. Педагогик таълим. Илмий журнал. 5-сон. Тошкент. 2013 й. 93-97-бетлар.

4. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Расчет индексов соматометрических и двигательных характеристик методом канонического анализа. Международ.научно-практ. конф. Ташкент 2015. 330-331 с.

5. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методология построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. Международ.научно-практ. конф. Ташкент. 2015. 332-333 с.

6. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с.