

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

на правах рукописи

ДУЙШОЕВ БАЗАРБАЙ ЭШАНКУЛОВИЧ

**ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**13.00.04-Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертация на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук**

ТАШКЕНТ - 2008

Работа выполнена в Кыргызско - Узбекском университете

**Научный руководитель - доктор педагогических наук,
профессор Анаркулов Х.Ф.**

Официальные оппоненты -

Ведущая организация -

**Защита состоится «___» _____ 2008 г. в _____ часов на
заседании специализированного совета К 050.10.01 в Узбекском
государственном институте физической культуры по адресу: 100052
г. Ташкент, ул. Аккурганская, 2.**

**С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Узбекского
государственного института физической культуры.**

Автореферат разослан «___» _____ 2008 г.

**Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент**

Халмухамедов Р.Д.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. В последние годы в Кыргызской Республике произошло качественное ухудшение здоровья учащейся молодежи.

По данным Министерства здравоохранения и Государственного агентства по делам молодежи, туризма и спорта, практически здоровы не более 14% детей, 50% имеют функциональные отклонения, до 40% - хронические заболевания. Ежегодные данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе и вузе состояние здоровья учащейся молодежи ухудшается в 4-5 раз, удваивается число хронических больных (Х.Ф. Анаркулов 2005).

Среди причин, влияющих на здоровье, более 20% составляет факторы, в частности внутривузовской среды. На первый курс приходят уже больные или ослабленные студенты, неспособные овладеть в полном объеме учебной программой и выполнить требования республиканского физкультурного комплекса «Ден Соолук».

В образовательных учебных заведениях до 80% молодежи имеют полуфункциональные изменения (при этом поражены не менее 3-х систем). Число молодежи с дисгармоничным физическим развитием составляет 27%, частота болезней молодежи - 29%.

По данным разных авторов (Б.Т. Турусбекова 2003; А.С. Турдубекова 2003) гиподинамией страдает до 75% студентов. В условиях режима общеобразовательной школы или ВУЗа потребности обучающихся удовлетворяются самостоятельными спонтанными движениями только в объеме 18-20%. Даже в дни с уроками физической культуры при отсутствии других форм физического воспитания, молодежь недополучает до 40%, а без них – до 80% необходимых движений (локомоций).

По определению Всемирной организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье человека на 55% зависит от того образа жизни, который он ведет. Быть здоровым – должно быть внутренней потребностью человека. Здоровье – это вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому (народная мудрость). Среди многих человеческих ценностей здоровье, безусловно, занимает одно из первых мест. Эксперты Организации Объединенных Наций (ООН) из 10 важнейших факторов, необходимых для полноценной жизни человека, поставили именно здоровье на первое место. Здоровье человека необходимо рассматривать не только как личное, но и общественное, государственное богатство. Только здоровый человек способен полностью использовать свои колоссальные физические и духовные возможности, проявить неисчерпаемые творческие способности.

Степень изученности проблемы. О.А. Мильштейн, А.К. Алеексов (1986) говорят: «Здоровый образ жизни - это объективная потребность современного общественного развития. Он выступает важной характеристикой образа жизни личности и общества, одним из интегральных показателей культуры и социальной политики общества». В обсуждаемом плане представляют интерес мнения таких специалистов,

как Ю.П. Лисицына (1983), Н.М. Амосова (1987), И.И. Брехмана (1990), Б.Т. Турусбекова (2003) и других.

В.В. Колбанов (1998) подчеркивает: «Здоровый образ жизни – это максимальное количество биологических и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия». Надо отметить, что такое понимание является наиболее распространенным, оно отражается в большом количестве публикаций (И.П. Безерин, Ю.В. Дергачев (1989); Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков (1989); А.М. Изуткин, В.П. Петленко, Г.И. Царегородцев (1997) и другие).

Значительный ряд специалистов особо останавливается на психолого-педагогическом значении полноценного здоровья: В.А. Бауэр (1987), М.Я. Виленский (1991), А.П. Внуков (1992), Э.Н. Раимова (1993), А.К. Маркова, А.Б. Орлов (1998, 1999) и др. Они считают, что для сохранения здоровья очень важна соответствующая потребность, интерес, мотивация, главная причина здесь заложена в сознании человека, в его психологии.

Активизация и внедрение здорового образа жизни в повседневную жизнь является проблемой междисциплинарной. Для ее решения необходимы достаточные социально-экономические условия и реальный вклад специалистов многих отраслей научного знания: медицины, гигиены, биологии, социологии, валеологии, философии, педагогики, психологии, теории физической культуры и других. Отсюда следует, что она должна решаться комплексно при тесном взаимодействии науки, органов управления и практиков.

Вместе с тем острота проблемы требует безотлагательных усилий и в главном из таких направлений, физическая культура может и должна играть в этом деле свою немаловажную роль.

На это нацеливают работы А.М. Мамытова (2003), Н.И. Шарабакина и Н.С. Бервиновой (2005) и других.

Высокая заболеваемость, рост вредных привычек и вместе с тем, низкая культура населения по вопросам здорового образа жизни, диктует необходимость формирования системы воспитания, которая основана на прочных знаниях, закономерностях развития личности, устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья.

В этой связи уместно напомнить: здоровье каждого студента зависит от него самого, от того, какой образ жизни он ведет. В иерархии потребностей, удовлетворение которых определяет этот образ, здоровье часто не является доминирующим. Между тем, именно «здоровье» служит своеобразной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства и одновременно критерием личной ответственности, образованности и самосознания. Отсюда вытекает необходимость использовать в указанных целях физическую культуру во

всем многообразии ее направлений, видов и форм.

Потребность в занятиях физической культурой - существенная сторона жизни студента. Однако данная проблема в ее научных и методических основах до сих пор остается недостаточно изученной. В практике испытывается крайний недостаток рекомендаций по вопросам повышения эффективности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, в ходе занятий физическими упражнениями.

Цель исследования: научно обосновать эффективные формы и методы формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи исследования:

1. Определить отношение студентов к образовательному процессу по физическому воспитанию.
2. Установить уровень физического развития и физической подготовленности студентов 1-3 курсов.
3. Экспериментально обосновать эффективные формы и методы формирования здорового образа жизни студентов.

Объект исследования: образовательный процесс по физическому воспитанию студентов.

Предмет исследования: формы и методы формирования здорового образа жизни.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников и директивно-нормативных документов.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетный опрос и интервьюирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математико-статистической обработки полученных материалов исследования.

Основные положения, выносимые на защиту:

- анализ ответов респондентов об отношении к образовательному процессу по физическому воспитанию студентов;
- анализ данных физического развития и физической подготовленности студентов;
- данные экспериментальной и контрольной групп по окончании эксперимента;
- обоснованная технология формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- опрос студентов об отношении к физической культуре выявил, что образовательный процесс по физическому воспитанию на низком уровне из-за слабого проведения практических занятий и поэтому недостаточный интерес к формированию здорового образа жизни с использованием средств физической культуры;
- установлено, что к третьему курсу показатели физического развития и физической подготовленности не улучшаются и они ниже данных студентов

Российской Федерации и Республики Узбекистан;

- определено, что эффективными формами организации формирования здорового образа жизни является пропаганда массовой физической культуры, повышение качества проведения практических занятий по физическому воспитанию студентов и создание клуба по интересам.

Научная и практическая значимость результатов исследования заключается в том, что:

- определено негативное отношение студентов к образовательному процессу по физическому воспитанию, для чего необходимо усилить агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

- выявлена необходимость повышения эффективности физического воспитания студентов с использованием средств физической культуры оздоровительной направленности;

- обоснованы эффективные формы, методы формирования здорового образа жизни студентов проживающих в общежитии средствами физической культуры.

Реализация результатов. По результатам исследований введен курс лекций по основам здорового образа жизни и составлена программа по физическому воспитанию студентов, по которой работают педагоги Кыргызско-Узбекского университета и Ошского гуманитарно-педагогического института.

Апробация работы. Основные положения и результаты исследования были представлены в обсуждении на заседании кафедр физического воспитания Кыргызско-Узбекского университета и Ошского гуманитарно-педагогического института, а также на научных семинарах ТУИТ и УзГосИФК.

Опубликованность результатов. Основные результаты диссертации опубликованы в 6 научных статьях.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов и практических рекомендаций, библиографии и приложения. Она изложена на _____ страницах компьютерного набора, включает 13 таблиц и 3 рисунка. Библиография имеет 186 наименований, включая 7 иностранных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Анализ ответов респондентов об отношении к образовательному процессу по физическому воспитанию студентов

Проводимая нами поисковая экспериментальная работа основывалась на педагогическом принципе преднамеренного внесения изменений в учебный процесс по физическому воспитанию в соответствии с основными целями, задачами и гипотезой исследования при сохранении при этом органической целостности учебно-воспитательного процесса в целом.

На начальном этапе исследование проводилось на базе первого - третьего курсов факультета «иностранных языков» Кыргызско-Узбекского университета и Ошского гуманитарно-педагогического института. При этом учитывалось фактическое отношение студентов к физической культуре вообще и здоровому образу жизни в частности. Полученный в этих целях материал свидетельствовал, что данное отношение в основе своей является формальным. Чтобы ослабить влияние всевозможных непредвиденных факторов на конечный результат эксперимента, обеспечение основных базовых признаков проводимой работы. Таких признаков было несколько.

Прежде всего, принимались во внимание социально-демографические и педагогические данные: пол, возраст, уровень общей физической подготовленности. Такие данные в обобщенном виде были одинаковыми в экспериментальной и контрольной группах. Обеспечивали сопоставимость полученных показателей, их объективность и значимость. Разумеется, они не выходили за рамки сути исследования, т.е. отражали отношение к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни занимающихся.

Для проведения массового опроса респондентов (студентов) использовалась анкета с вопросами закрытого типа. Она состояла из двух блоков. В первом, такие вопросы были направлены на определение субъективной стороны отношения респондентов к физической культуре, пониманию значимости занятий физическими упражнениями, наличие или отсутствие удовлетворенности физкультурно-спортивной деятельностью и т.д. Во втором - на уточнение социально-демографических и педагогических данных об испытуемых (возраст, пол, состав семьи, качество учебного труда и т.п.).

Фактические данные получались в форме «среза» в начале и в конце эксперимента. Все это увязывалось с соответствующими показателями социологического характера. Такая связь преподавателя с большим объемом полученной информации и необходимостью сформулировать в дальнейшем общие рекомендации научно-методического типа. Естественно, это требовало применения методов математической статистики.

В обсуждаемом плане особого внимания заслуживают результаты экспериментальной работы.

Исследование проводилось в четыре этапа.

1. Поисково-подготовительный. В нем определялось сложившееся отношение испытуемых к средствам физической культуры, как фактору здорового образа жизни. С этой целью изучались соответствующие литературные источники, проводились беседы с преподавателями. В результате проведения данного этапа исследования были сформулированы его исходные позиции, рабочая гипотеза, подобраны методы получения и обработки фактического материала.

2. Диагностическо-экспериментальный. В его ходе анализировалось состояние учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в Вузах, определялись формы и методы эффективного формирования отношения обучающихся к занятиям физической культурой как к фактору здорового образа жизни.

3. Проектировочно-экспериментальный. На данном этапе осуществлялся подбор исследовательской базы, формировались экспериментальные и контрольные группы, разрабатывался комплекс организационно-педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности формирования активного отношения занимающихся к имеющемуся образу жизни с помощью средств физической культуры.

4. Заключительный. На нем завершается экспериментальное исследование, формулируются соответствующие выводы и практические рекомендации по вопросам исследуемой темы.

В ходе названных этапов была проведена коррекционная работа, включающаяся в учебный процесс, введение лекционного обучающего курса под названием «Здоровый образ жизни». Смысл данного курса заключается в освоении студентами основополагающих знаний о здоровом образе жизни и места в нем разнообразных средств физической культуры.

У нас имелись достаточные основания полагать, что содержание деятельности студентов в ходе формулирования полноценных представлений о здоровом образе жизни, будут изменяться их внутренние позиции, формы и способы деятельности в сфере использования физической культуры с оздоровительной направленностью. Как было сказано ранее, подобный результат должен был возникнуть не только за счет высокопрофессиональных усилий преподавателей физической культуры, но и соответствующего содержания преподавания других учебных дисциплин, в частности, биологических, психологических и социально-гуманитарных. Учитывая, что посещения занятий по этим и другим учебным предметам еще не гарантирует становления активной позиции в деле формирования здорового образа жизни, нами была выдвинута и реализовалась идея подключения к подобной работе общественного физкультурного актива, внутри вузовской настенной агитации, родителей и т.д.

Для объективной оценки тех сдвигов, которые могли произойти в результате реализации экспериментальной программы, необходимо было получить данные об исходном уровне занимающихся. В этом плане были получены наиболее характерные социально-демографические показатели (табл. 1).

При выявлении этих показателей мы руководствовались работой А.Н. Мендекеевой, которая отмечала: «В социально-педагогических исследованиях социально-демографический характер обучающихся выступает как один из способов связей, изучаемых явлений в процессе развития общества, и, прежде всего, его социальной структуры. Социально-демографические показатели – это совокупность объективных и относительно стабильных характеристик респондентов, в значительной степени определяющих образ их жизни, а также вид деятельности».

Полученные показатели являются обычными, не выходят за рамки среднестатистических. Важно то, что они в основе своей одинаковы в экспериментальных и контрольных группах. Нет существенных различий в соотношении юношей и девушек. Такая же картина наблюдается в отношении к занятиям физической культурой. Иначе говоря, это своеобразный стандарт, который не мог по особому влиять на эффективность физкультурной работы в указанных группах.

Вместе с тем проведенное предварительное изучение контингента занимающихся заставило обратить внимание на тот факт, что значительная часть студентов, не проявляет заинтересованного отношения к занятиям физической культурой. У отдельных оно является «средним», который свидетельствует о явке на занятия без ярко выраженного желания, у других – «низким», т.е. об участии в этом деле без желания, как говорят, «из-под палки».

Данное обстоятельство побудило нас к выяснению тех причин, которые порождают разное отношение к занятиям физического воспитания.

Как свидетельствуют приведенные цифры, на уровень отношения студентов к занятиям физической культурой влияет у одних интерес к ним вообще, у других - его отсутствие. Разница у тех и у других колеблется от 36,6 до 9,5%. Примечательно, что у имеющих низкий показатель преобладают ссылки на другие стороны проблемы, в частности, на состояние здоровья. Однако все они относятся к так называемой «основной медицинской группе». Следовательно, подобная ссылка чаще всего, видимо, не имеет объективных оснований (табл. 2).

Чем выше уровень отношения к физической культуре, тем больше значения придается наличию спортивной и методической литературы (при высоком уровне 36,8%, при низком-7,5%).

Чем ниже уровень отношения к физической культуре, тем больше ссылок на состояние здоровья (33,4% против 15,2% при наличии высокого уровня). И опять же следует усомниться в обоснованности подобных суждений, т.к. данные врачебного контроля их не подтверждают.

Таблица 1.

Общие социально-демографические показатели

Уровни отношения к физической культуре	Пол		Качество учебного процесса по физическому воспитанию (баллы)		
	Жен.	Муж.	5-4	4-3	В основном на «3»
Низкий	5,5	4,0	13,4	18,5	21,0
Средний	56,2	52,2	43,6	50,2	55,2
Хороший	14,8	17,8	36,2	26,8	23,8
Высокий	23,5	26,0	6,8	4,5	-

Таблица 2.

Данные причин разного уровня отношения студентов к физической культуре (в%)

№	Отношение студентов к физической культуре	От общего числа опрошенных	Уровень отношения			
			низкий	нейтральный	хороший	высокий
1.	Интерес к физической культуре вообще	38,5	8,5	22,4	32,5	36,6
2.	Состояние материально-технической базы	35,1	16,2	23,5	29,6	30,7
3.	Состояние здоровья	28,5	33,4	32,1	22,9	15,2
4.	Слабое проведение занятий и спортивно-массовых мероприятий	47,5	20,1	22,4	27,9	29,6
5.	Недостаток спортивной и методической литературы	40,7	7,5	25,5	30,2	36,8
6.	Слабые теоретические знания в области физической культуры	45,5	42,6	25,7	22,2	9,5

Анализ данных физического развития и физической подготовленности студентов 1-3 курсов

У студентов 1-3 курсов Кыргызско-Узбекского университета и Ошского гуманитарно-педагогического института с использованием метода антропометрии были оценены данные физического развития и физической подготовленности с применением различных тестов. А с использованием математического аппарата была определена достоверность различий в показателях между 1-2 курсом и 3 курсами.

Данные физического развития и физической подготовленности студентов 1-3 курсов значительно ниже показателей обучающихся в Республике Узбекистан (по данным М.С. Абрамова, В.С. Столярука, 1985; И.А. Кошбахтиева, 1994;) и Российской Федерации (Уральского государственного университета путей сообщений С.Л. Усольцев, А.В. Симонов, 2004).

У студентов Республики Кыргызстан наблюдается достоверное различие в данных физического развития между 1 и 2 курсов в 3 показателях из 7, а между 2 и 3 курсами только в одном при ($P < 0,05$). К третьему курсу показатели физического развития и физической подготовленности не улучшаются $P > 0,05$. Изложенное подтверждает тот факт, что студенты 3 курса не с пониманием относятся к формам ведения здорового образа жизни (табл. 3,4).

Все это подчеркивает значимость материально-технического обеспечения занятий, что отражает их потребность пользоваться более полноценным, современным оборудованием и инвентарем. Объяснение ограниченности финансирования не удовлетворяет, следовательно, не только специалистов физической культуры, но и всех занимающихся.

Но забота о материальных условиях учебного процесса, должна сочетаться с высоким качеством усилий самих специалистов. А в этом плане занимающиеся видят немало слабых сторон. В результате данный показатель фиксируют и слабые и сильные (от 20,1% до 29,%) стороны, необходимость решать задачи по формированию здорового образа жизни с использованием многих направлений, сил, обстоятельств, занятий физической культуры, улучшения их материального обеспечения, и налаживания более полноценного врачебного контроля за занимающимися. Организации дополнительных физкультурно-спортивных мероприятий, и создания условий для изучения специальной литературы. Без комплексного подхода к делу данную проблему решить очень сложно.

Таблица 3.

Показатели физического развития студентов 1-3 курсов (n=40)

№	Наименование показателей	Курсы						
		1 курс	2 курс			3 курс		
		x±m	x±m	t ₁	P ₁	x±m	t ₂	P ₂
1.	Рост (см)	176,0±0,6	176,6±0,77	0,69	P>0,05	177,6±0,73	0,94	P>0,05
2.	Вес (кг)	67,3±1,39	69,6±1,24	0,95	P>0,05	69,8±1,25	0,47	P>0,05
3.	Окружность грудной клетки (см)	9,42±0,91	94,1±0,92	0,60	P>0,05	94,4±0,66	0,26	P>0,05
4.	Экскурсия грудной клетки (см)	11,5±0,33	12,5±0,33	2,12	P<0,05	12,9±0,33	0,85	P>0,05
5.	ЖЕЛ (см ³)	3963,0±80,5	4184,0±0,86	1,95	P<0,05	428,0±75,3	0,98	P>0,05
6.	Сила правой кисти (кг)	49,0±1,46	49,8±1,06	2,72	P<0,05	53,7±0,95	2,75	P<0,05
7.	Сила левой кисти (кг)	44,2±1,50	48,1±1,50	1,36	P>0,05	51,8±1,32	1,86	P>0,05

Таблица 4.

Данные физической подготовленности студентов 1-3 курсов (n=40)

№	Наименование показателей	Курсы						
		1 курс	2 курс			3 курс		
		x±m	x±m	t ₂	P ₂	x±m	t ₃	P ₃
1.	Бег 100 м. (сек)	13,35±0,06	13,80±0,08	1,50	P>0,05	13,74±0,07	0,6	P>0,05
2.	Бег 1000 м. (сек)	188,4±1,09	187,0±0,94	0,85	P>0,05	187,2±0,84	0,15	P>0,05
3.	Прыжки в длину с места (см)	233±1,83	234,0±1,46	0,08	P>0,05	234,5±1,46	0,24	P>0,05
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9,5±0,29	9,9±0,22	1,11	P>0,05	10,2±0,24	0,83	P>0,05

Анализ данных физического развития и физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп по окончании эксперимента

Оценка эффективности предложенной нами системы работы проводилась по результатам обследований занимающихся, которые были предприняты в конце экспериментальной работы и объективно характеризовали физическое состояние испытуемых.

Педагогический эксперимент показал, что оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса должна быть определена с учетом проявленного интереса к физической культуре во всем периоде обучения в ВУЗе. Однако реализация общих задач формирования здорового образа жизни, а также тех задач, которые выдвигались в занятиях физической культурой, в нашей педагогической работе решалась в тесной взаимосвязи с задачами общей физической подготовки студенческой молодежи. В зависимости от физического развития, физической подготовленности занимающихся на определенном периоде обучения, отдавалось предпочтение средствам оздоровительной направленности физического воспитания и формированию привычек здорового образа жизни.

Так, в начале учебный процесс носил явно выраженную общефизическую направленность в рамках нормативов республиканского физкультурного комплекса «Ден соолук», в конце - преследовали решение специфических задач. При этом исходили из индивидуальных возможностей каждого ученика и студента, или же отдельной группы, сформированной в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями.

Эксперимент показал пути решения педагогических задач с учетом вышеотмеченной программы.

Анализ динамики физического развития студентов экспериментальной группы за период эксперимента показывает, что у занимающихся наблюдается положительная динамика. В антропометрических измерениях она выражена значительно меньше, чем в физиометрических. Так, например, жизненная емкость легких к окончанию второго курса в ЭГ увеличилась на 334см^3 , а к концу третьего курса, прирост уже составлял 494см^3 . Сила правой кисти студентов к окончанию эксперимента увеличилась на 7,7 кг, сила левой кисти студентов к окончанию эксперимента увеличились на 7,7 кг, сила левой кисти – на 6,8 кг.

Сопоставление динамики физического развития экспериментальных групп с контрольными необходимо отметить, что по всем параметрам наблюдаются положительные сдвиги. Однако абсолютный прирост, особенно в физиометрических показателях, значительно выше в экспериментальных группах, жизненная емкость легких за три года обучения в ЭГ увеличились на 580см^3 , а в контрольных группах на 317см^3 , прирост в силе правой кисти в ЭГ составил 8,7 кг, в КГ – 6,8 кг, в силе левой кисти в 7,9 кг, в КГ – 6,6 кг.

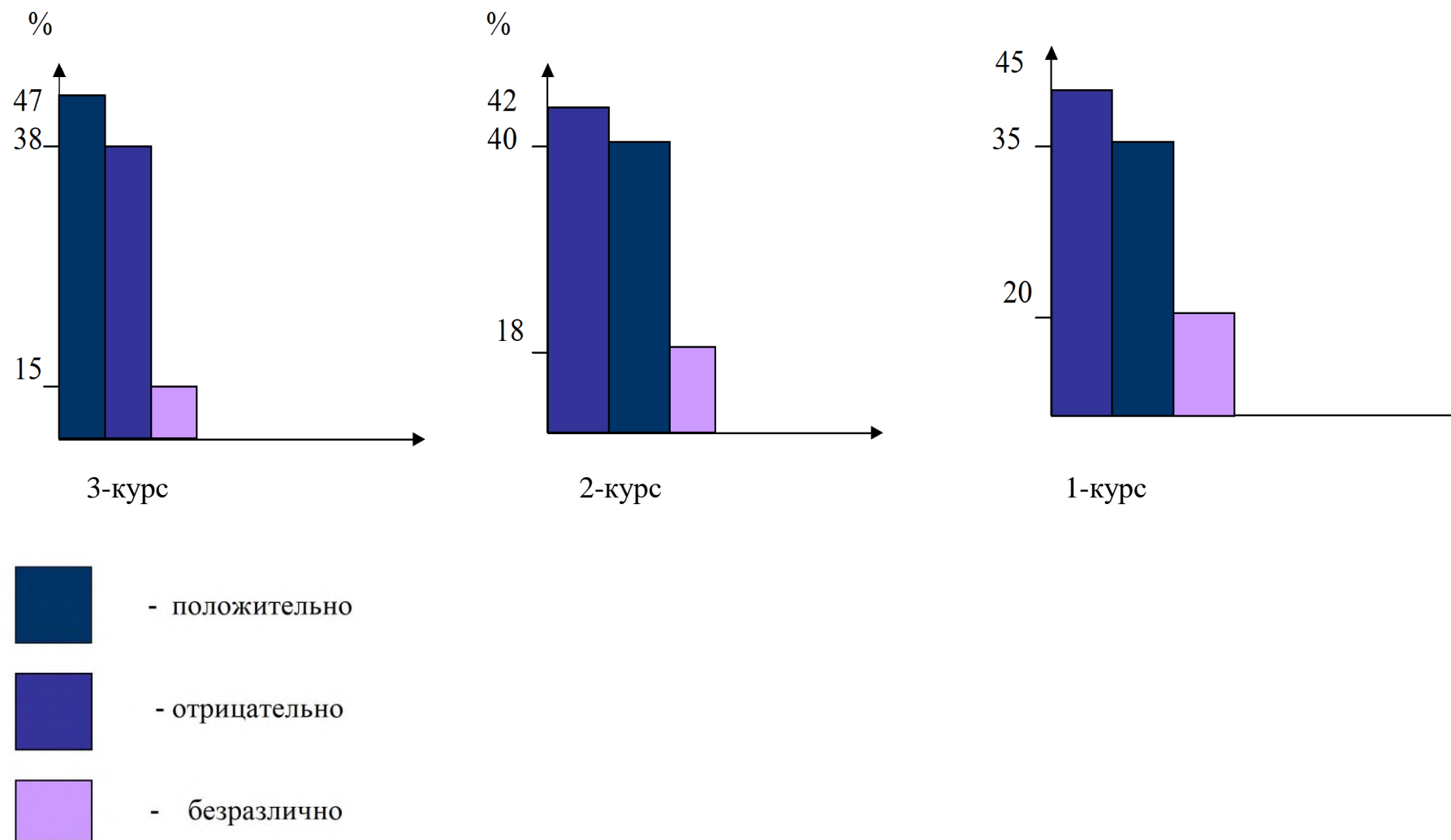


Рис. Отношение студентов к занятиям физической культуры

Эффективность предложенного подхода определялась при сопоставлении результатов в начале и в конце учебного года.

Характеризуя динамику физической подготовленности экспериментальных групп в сравнении с аналогичными данными контрольных групп, необходимо отметить, что в той и другой группе на всем протяжении эксперимента наблюдаются положительные сдвиги в показателях.

Абсолютный прирост на всех этапах исследования выше в экспериментальных группах.

Повышение уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальных групп, в процессе занятий по разработанной программе являлось одной из важнейших задач частных задач решаемых в настоящем исследовании. Положительные изменения, происшедшие за время эксперимента в результате тестов, характеризующих степень развития физических качеств, стали одним из веских доказательств необходимости формирования навыков здорового образа жизни студенческой молодежи.

Физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп и по окончании эксперимента, в экспериментальной группе показатели физической подготовленности предпочтительнее чем у обучающихся в контрольной группе ($P < 0,05$).

Опрос студентов Кыргызско-Узбекского университета и Ошского гуманитарно-педагогического института по отношении эксперимента выявил: неуклонный рост показателей положительного отношения; некоторое уменьшение числа отрицательных ответов; уменьшение количества безразлично относящихся к физической культуре (рис.).

Обоснованная технология формирования здорового образа жизни студентов

Основную роль в успешном решении формирования здорового образа жизни играет правильно поставленная пропаганда физической культуры и спорта.

Задачи и формы пропаганды:

- повышение уровня физкультурного образования студентов;
- воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни;
- использовании средств физической культуры в режиме труда и отдыха;
- оптимизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов;
- повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В физкультурном движении сложились разнообразные формы пропаганды массовой физической культуры, и спорта которые,

использовались в условиях высшего заведения. К ним относятся: устная, печатная, наглядная и показательная формы (табл. 5).

Устная форма пропаганды:

Основными средствами устной пропаганды являлись лекции, доклады, радиопередачи, беседы, диспуты, дискуссии. Они способствовали эффективному распространению знаний по физической культуре и спорту.

Радиопередачи. Оперативно по радио передавалась информация о предстоящих или закончившихся оздоровительно-физкультурных мероприятиях.

Беседы. Беседы являлись наиболее распространенной формой пропаганды здорового образа жизни. Она проводилась в перерывах между лекциями, при посещении студенческих общежитий, при организованной подготовке группы студентов.

Диспуты, дискуссии. Эти средства устной пропаганды предполагали обсуждение пропагандистами совместно со студентами какой-либо проблемы из области физической культуры и спорта.

Печатная форма агитации. Использование центральной печати в целях пропаганды включили в себя мероприятия:

- распространение среди студентов подписки на спортивные газеты и журналы;

- вывешивание на витринах отдельных статей из журналов;

- организация подшивки газет.

Повышение эффективности занятий по физическому воспитанию:

- использование средств физического воспитания оздоровительной направленности;

- применение нетрадиционных видов физических упражнений (пауэрлифтинг, перетягивание каната, армрестлинг, ушу, йога, стретчинг, шейпинг, аэробика).

Организация клуба по интересам с различным направлением спортивно-физкультурной деятельности:

- любители оздоровительного бега, туризма, клуба болельщиков, истории Киргизского спорта, олимпийского движения, аэробики, атлетизму, национальным видам спорта, нетрадиционным видам физических упражнений.

Формирование здорового образа жизни студентов в условиях общежития.

В различных вузах Кыргызской Республики в студенческих общежитиях проживают от 30 до 60% общего количества студентов. Организация работы по формированию здорового образа жизни является делом весьма важным вместе с тем сложным, требующих усилий ректората, деканов факультетов, администрации общежитий и кафедр физического воспитания с одной стороны и спортивных клубов, спортивных советов факультетов, студенческих советов в общежитиях - с другой. В то же время она является органической частью всей воспитательной работы, проводимой, в вузе и требует реализации следующих задач:

Технология формирования здорового образа жизни студентов



1. Создания условий для внедрения массовой физической культуры и спорта в быт общежития, привлечение всего студенческого коллектива к активным занятиям физической культурой.

2. Формирование привычки к здоровому проведению досуга и воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Воспитание широкого актива студентов в общежитии и привлечение его к организации физкультурно-оздоровительного досуга.

4. Проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Решающее значение для приобщения студентов к здоровому образу досугу имеет организация их деятельности, включаясь в которую, они сами выступают в роли организаторов, всемерной поддержки инициативы студентов, поощрение общественной и творческой активности студентов с целью подготовки резерва инициативных организаторов физкультурной работы.

Формы организации оздоровительно-физкультурной и спортивной работы, способствующие формированию здорового образа проведение досуга в общежитии подразделяются на: круглогодичные систематические занятия, проводимые в группах и секциях; регулярные массовые физкультурные мероприятия; физкультурные мероприятия в течение учебной недели и в выходные дни (походы, экскурсии); разовые массовые мероприятия; эпизодически проводимые спортивные, национальные и подвижные игры, развлечения.

Многообразие организационных форм физической культуры и спорта в общежитии повышает интерес, порождает новые потребности, активизирует волю, энергию все то, что является основой формирования здорового образа жизни. В процессе физкультурного досуга будущие специалисты оказываются вовлеченными в широкий круг социальных отношений, получают разностороннюю информацию и опыт по использованию средств физической культуры в условиях будущей производственной деятельности.

Приобщение студентов к физическому самовоспитанию, включение их в процесс самосовершенствования становится сейчас важнейшей чертой формирования здорового образа жизни. Поэтому одна из главных задач при проведении в студенческих общежитиях оздоровительно-физкультурных и спортивных мероприятий - формирование у студентов потребности в здоровом проведении досуга.

Физкультурный досуг становится личной ценностью студента если он глубоко им прочувствован и пережит. Мероприятия, которые вызывают глубокие переживания, порождают социально ценные эмоции. Каждое мероприятие по возможности должно сопровождаться музыкой, ярким оформлением, массовой игрой, чтобы оно приводило в действие умственные, нравственные и эстетические силы, помогало реализации творческой деятельности студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не вызывает сомнений то обстоятельство, что здоровый образ жизни является необходимым условием, обеспечивающим активное участие молодежи в ускорении развития общества.

Особую тревогу вызывают имеющиеся в настоящее время негативные тенденции среди студенческой молодежи: распространение пьянства, алкоголизма, наркоманий, таксикоманий и табакурения “омоложение” заболеваний, явно недостаточная физическая подготовленность, наличие у значительной части молодежи недостаточной и избыточной массы тела, отсутствие навыков рационального проведения досуга, питания, знаний основ валеологии.

Исходя из изложенного выше следует отметить, что существующий комплекс медицины и социальных проблем обусловлены реальным образом жизни студенческой молодежи, и что улучшения требуют не какие-либо отдельные его компоненты, а сам по себе образ жизни нуждается в постановке на прочную научно-обоснованную базу, которая бы соответствовала сегодняшнему уровню знаний, развития и возможностей развивающегося общества.

Под здоровым образом жизни мы понимаем деятельность, направленную на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи – важный шаг на пути активизации человеческого фактора перестройки, иллюзий конечной целью обеспечение всесторонне гармоничного развития личности молодого человека.

По существу формирование здорового образа жизни выражается в закреплении в студенческой среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию образовательного процесса по физическому воспитанию, досуга, питания, физическую активность, сферу индивидуальной гигиены, исключая пагубные привычки.

Практические рекомендации

Для повышения эффективности формирования здорового образа жизни студентов необходимо повысить:

1. Агитацию и пропаганду массовой физической культуры и спорта с использованием разнообразных форм-устной (лекции, доклады, радиопередачи, беседы); печатной (центральная печать, многотиражная газета, стенная печать); наглядная форма агитации (стенды, витрины, плакаты, фотоальбомы, доска почета спортсменов, просмотр спортивных фильмов, реклама, спортивные медали, значки, дипломы).

2. Эффективность занятий по физическому воспитанию с применением комплекса упражнений оздоровительной направленности, нетрадиционных видов физических упражнений, национальных видов спорта.

3. Работу по созданию клуба по интересам (любителей оздоровительного бега, туризма, клубов болельщиков, история киргизского спорта, аэробики, национальных видов спорта, нетрадиционных видов физических упражнений, атлетической гимнастики, шахматам, футболу).

В практике работы в общежитии наибольшей популярностью пользуются у студентов комплексные спартакиады между факультетами этажами, дни здоровья; массовые физкультурные мероприятия (день бегуна, пловца); многотуровые соревнования внутри общежития по отдельным видам спорта.

Наибольший интерес студенты проявляют к игровым видам физических упражнений (футболу, мини-футболу, волейболу, настольному теннису, подвижным играм). Это объясняется большим эмоциональным воздействием коллективной игровой деятельности. Отдается предпочтение групповым занятиям физическими упражнениями оздоровительного характера после напряженного умственного труда.

Самостоятельные занятия различными физическими упражнениями в условиях общежития приобретают все большую популярность, в них студенческая молодежь, реализует свою потребность в двигательной активности. Интересом у юношей пользуются клубы атлетической гимнастики, которых привлекают силовые упражнения (борьба, кураш, штанга, гиревой спорт, атлетическая гимнастика), девушки отдают предпочтение туристским походам, женской и ритмической гимнастике, аэробике.

ВЫВОДЫ

1. Определено, что здоровье студентов на 40-50% зависит от образа жизни, и физическая культура основное условие формирования и осуществления здорового образа жизни.

2. Выявлено, что 35% от общего количества студенческой молодежи Республики Кыргызстан по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, нарушение осанки наблюдается у 31% девушек и 38% юношей, а 70% допризывников по состоянию здоровья и физической подготовленности не пригодны к службе в рядах Вооруженных Сил страны.

3. Выявлено, что существующая система физического воспитания не удовлетворяет студентов, 47,5% респондентов отметили слабое проведение практических занятий и спортивно-массовых мероприятий-47,5%, слабое состояние материально-технической базы-35% и отсюда недостаточный интерес к физической культуре вообще-38,5%.

4. Определено, что эффективным направлением формирования навыков здорового образа жизни студентов являются:

- правильно поставленная пропаганда физической культуры и спорта обеспечивающая устной организацией с использованием лекций, диспутов, дискуссий; печатной формой пропаганды-центральная печать, многотиражная газета; наглядная форма агитации: стенды, витрины, плакаты, фотоальбомы, доска почета, просмотр спортивных видеофильмов, спортивные медали, значки, вымпелы, дипломы;

- эффективная система образовательного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительной ценности.

5. Обосновано, что у студентов проживающих в общежитии наибольшей популярностью пользуются спортивные игры, национальные виды спорта; комплексные спартакиады между факультетами; дни здоровья, конкурсы между этажами; многотуровые соревнования по отдельным видам спорта. Многообразие форм организации досуга является основой формирования здорового образа жизни.

6. Установлено, что по окончании педагогического эксперимента на основе использования обоснованного формирования навыков здорового образа жизни у экспериментальной группы улучшились показатели физического развития и физической подготовленности при значимости $P < 0,05$.

Список опубликованных работ по теме диссертации

1. Дуйшоев Б. Э. Методические основы формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания. // Проблемы подготовки будущего учителя в условиях перехода на 12-летнее образование. Материалы Международной научно-практической конференции. Часть 2.-Алматы: 2006.- С.122-125.
2. Дуйшоев Б.Э. Форма занятий и прогностические аспекты здорового образа жизни учащейся молодежи на занятиях физической культуры //Эл агартуу: 2006.-№12.-С. 32-39.
3. Дуйшоев Б.Э. Необходимость усиления оздоровительной направленности физической культуры и их характерные особенности // Эл агартуу: 2006.-№12.-С. 51-57.
4. Дуйшоев Б.Э., Анаркулов Х.Ф. формирование здорового образа жизни старших школьников и студентов // Эл агартуу: 2006. - №12, - С. 58-68.
5. Дуйшоев Б.Э. Физическое воспитание как фактор формирования здоровой всесторонней личности // Журнал теория и методика физической культуры. Казахская государственная академия спорта и туризма 2006,- №2. - С. 103-108.
6. Дуйшоев Б.Э. Теоретические основы формирования здорового образа жизни. //Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълимнинг ҳозирги замон муаммолари. Республикаси илмий-амалий анжумани тезислар тўплами. ЎзДЖТИ - Т., 2007. Б. 75-76.

Резюме

**Диссертации ДУЙШОЕВА БАЗАРБАЯ ЭШАНКУЛОВИЧА
на тему: «Обоснование технологии формирования здорового образа
жизни студентов Кыргызской Республики средствами физической
культуры» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук
по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры»**

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, физическая культура, студенты.

Объект исследования: образовательный процесс по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

Цель работы: научно обосновать эффективные формы и методы формирования здорового образа жизни студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и директивно-нормативных документов, педагогическое наблюдение, анкетный опрос и интервьюирование, тестирование, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: определено негативное отношение студентов к образовательному процессу по физическому воспитанию студентов:

- установлено, что к третьему курсу показатели физического развития и физической подготовленности не улучшаются и они ниже данных студентов Российской Федерации и Республики Узбекистан;

- определено, что эффективными формами формирования здорового образа жизни являются пропаганда массовой физической культуры, повышение качества образовательного процесса по физическому воспитанию физкультурно-оздоровительной, спортивной работы со студентами, проживающими в общежитии.

Практическая значимость: заключается в обосновании: усиления агитационно-пропагандистской работы с использованием устной, печатной, наглядной форм агитации; повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием нетрадиционных, оздоровительных средств физической культуры; разнообразных форм организации оздоровительного досуга студентов проживающих в общежитии.

Степень внедрения и эффективность. В результате внедрения разработанной и экспериментально обоснованной методики формирования здорового образа жизни студентов в учебное и вне учебное время у экспериментальной группы улучшились показатели физического развития и физической подготовленности при значимости $P < 0,05$.

Область применения: образовательный процесс по физическому воспитанию студентов.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор
БАЗАРБАЙ ЭШАНКУЛОВИЧ ДУЙШОЕВнинг
13.00.04-«Жисмоний тарбия, спорт машғулоти, соғломлаштирувчи ва
адаптив жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» ихтисослиги
бўйича «Қырғизистон Республикаси талабаларида жисмоний тарбия
воситалари орқали
соғлом турмуш тарзини шакллантириш технологиясини асослаш»
мавзусидаги диссертациясининг

РЕЗЮМЕСИ

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия, талабалар.

Тадқиқот объекти: ОТМ талабаларининг жисмоний тарбия таълими жараёни.

Ишнинг мақсади: талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг самарали шакл ва усуллари асослаш.

Тадқиқот услублари: илмий-методик адабиётлар ва меъёрий хужжатларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, анкета асосида савол-жавоб ва интервью олиш, тестлаш, антропометрия, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар

Олинган натижалар ва унинг янгиллиги: талабаларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнига нисбатан салбий муносабати аниқланди:

- шу маълум бўлдики, учинчи босқичга келиб, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари яхшиланмади, улар Россия Федерацияси ҳамда Ўзбекистон Республикасининг шундай талабалариникидан пастроқ;

- аниқландики, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг самарали шакллари-оммавий жисмоний тарбияни тарғиб қилиш, жисмоний тарбия бўйича таълим жараёни сифатини ошириш, ётоқхонада яшовчи талабалар билан жисмоний-соғломлаштирувчи, спорт ишларини кучайтириш ҳисобланади.

Амалий аҳамияти: қуйидаги асосда ифодаланган: ташвиқотнинг оғзаки, нащрий ва кўргазмали шаклларида фойдаланган ҳолда тарғибот-ташвиқот ишларини жадваллаштириш; жисмоний тарбиянинг ноанъанавий, соғломлаштирувчи воситаларидан фойдаланиб, яшовчи талабаларнинг соғломлаштирувчи бўш вақтини ташкил этишнинг турли-туман шаклларида фойдаланиш.

Татбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги: ўқиш ва ўқишдан ташқари вақтда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ишлаб чиқилган ҳамда тажрибалар орқали асосланган усулиятини татбиқ этиш натижасида тажриба гуруҳида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари яхшиланди ($P < 0,05$).

Қўлланиш соҳаси: талабалар жисмоний тарбиялаш бўйича таълим жараёни.

RESUME

**Thesis of dissertations DUYSHOEV DAZARBAY ESHENKULOVICH
On the scientific degree competition of the candidate sciences in pedagogy
on a specialty 13.00.04 - Theory and technique of physical education, sports
training and improving physical culture.**

Subject: "Substantiation technology of formation of students' healthy life in Kirghiz Republic by means of physical culture".

Key words: formation of healthy life, physical culture, students.

Subjects of the inquiry: educational process of the students' physical education in high schools.

Aim of the inquiry: scientifically to prove the effective forms and methods of formation of the students' healthy life.

Method of inquiry: analysis and summarizing of methodical literature and normative documents, pedagogical observation, questionnaire and interviewing, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The results achieved and their novelty: the negative attitude of the students to educational process on physical education is determined:

- is established, that to the third rate the parameters of physical development and physical preparation are not improved also they below given students of Russian Federation and Republic of Uzbekistan;

- is determined, that the effective forms of formation healthy life are propagation of mass physical culture, increase of quality of educational process on physical education sport-improving, sports and work with the students living in a hostel.

The practical value: consists in a substantiation: amplifications of agitation work with use of the oral, printed, evident forms of propaganda; increases of efficiency of educational process on physical education with use of no conventional, improving means of physical culture; the various forms of organization of improving leisure of the students living in a hostel.

Degree of introduction and economic efficiency. As a result of introduction of the developed and experimentally proved technique of formation of a healthy image of life of the students in educational and outside of educational time at experimental group the parameters of physical development and physical preparation were improved at meaning $P < 0,05$.

Degree of introduction and economic efficiency: educational process of the students' physical education.

The competitor

Duyshev D.B.