

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Якубжонов Икром Акрамжонович

КГПИ доцент кафедры спортивных и подвижных игр

Якубжонova Фeрузахон Исмоиловна

КГПИ старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Она способствует гармонизации телесно – духовного единства, обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, лечебные, оздоровительные, высшего образования, актуальность,

Одной из острых проблем, которая сегодня стоит перед кафедрами физического воспитания, является ежегодное увеличение числа студентов отнесенных по результатам медицинских осмотров к специальной медицинской группе. При работе со студентами специальной медицинской группы особое внимание необходимо уделять учету индивидуальных особенностей, подбирать наиболее целесообразный вид физической активности и определять формы занятий физической культурой, в первую очередь, определяя показания и противопоказания к выполнению тех или иных упражнений.

Студенты представляют особую группу риска, которая чаще, чем другие социальные группы, подвергаются действию неблагоприятных факторов окружающей среды, страдают различными заболеваниями. Реформа высшего образования и тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья студентов привлекли особое внимание педагогической науки и практики к проблеме физического воспитания студенческой молодежи. В связи с этим разработка эффективной программы оздоровительной направленности и методики занятий физическими упражнениями для вузов приобретает особую актуальность и значимость.

Актуальность данной проблемы определяется кризисным положением здоровья учащейся молодежи, ухудшением физической подготовленности студентов и отсутствием научно-обоснованных педагогических рекомендаций по проведению физкультурно-оздоровительной работы в вузах. В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи

приобретает все большую актуальность. В последние годы отмечается возрастание количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания.

Помимо наличия хронических заболеваний, у таких студентов часто отмечаются недостаточная или избыточная масса тела, астено-невротические расстройства, низкий уровень физического развития и функциональные возможности организма. Отмечено снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем, рост заболеваемости у старшекурсников, увеличение частоты хронической патологии от курса к курсу.

Разная характеристика заболеваний, функциональных резервов организма, психоэмоционального состояния, уровня физического развития и физической подготовленности обуславливают необходимость дифференцированной работы с данной категорией студентов, индивидуализацию лечебных и оздоровительных программ. По результатам медосмотров, среди студентов широко распространены патология опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз 1-ой степени, остеохондроз позвоночника, плоскостопие) и сердечно-сосудистой системы

и заболевания органов желудочно-кишечного тракта. Исходя из этого, акцент в программе направлен на лечение и профилактику данной патологии.

Одним из существенных условий сохранения и укрепления здоровья является двигательная активность. Существующая в настоящее время система образовательного процесса в высших учебных заведениях не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности, особенно у студентов, имеющих хронические заболевания и низкий уровень физического развития. Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, составляет в зависимости от вида высшего учебного заведения.

В связи с тенденцией увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает значение современного направления физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которого являются больные люди – адаптивной физической культуры (АФК). Специалисты АФК активно привлекают к физкультурно-спортивной деятельности даже инвалидов, способствуя тем самым максимально возможному развитию их жизнеспособности и эффективной самореализации в качестве социально значимых членов общества.

Именно в АФК разрабатываются средства и методы, способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими освобождение от

практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, которая включает в себя три модуля: образовательный, валеометрический и практический.

В образовательном модуле программы студенты получают знания на уровне современных научных достижений по проблеме «Человек и его здоровье». В валеометрическом модуле программы студенты наглядно, с

использованием современных технологий, получают представление об уровне

имеющегося у них здоровья, о подверженности риску заболевания основными

патологическими синдромами, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления.

Систематизирующим, объединяющим и стимулирующим началом образовательного процесса является разработка студентами лично-ориентированной, индивидуальной, комплексной, базовой и дополнительной по содержанию, текущей и перспективной по времени программы оздоровления. Обязательными составляющими базовой программы являются двигательная активность, термозакаливанию, дыхательная гимнастика, рациональное питание, психотехнологии. Дополнительные программы включают индивидуальные методы оздоровления, зависящие от имеющегося у студентов заболевания.

Базовая и дополнительная программы индивидуального оздоровления по времени планируются как текущие – на период обучения в вузе и как перспективные – на обозримый период времени, примерно на 3 лет. В практическом модуле программы целеполагание подкрепляется целедостижением, т.е. практикой оздоровления в виде реализации индивидуальной программы оздоровления на занятиях по адаптивной физической культуре и самостоятельно.

Оптимальными формами привлечения студентов к освоению ценностного потенциала физической культуры являются:

- 1) практическая реализация под руководством преподавателя лично-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления;
- 2) рекреативные занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера.

Занятия по адаптивной физической культуре способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения. Наибольшие трудности возникают при разработке эффективных методов преподавания физического воспитания студентов специальной медицинской группы используемые в настоящее время традиционные методы обучения имеют ряд

существенных недостатков: недостаточная согласованность между отдельными видами и формами обучения, недостаточное развитие и малая эффективность самостоятельной работы студентов.

Устранить эти недостатки позволяет метод обучения, базирующийся на разработке учебных модулей курс физического воспитания. Этой задаче соответствует умение специалистов проектировать (разрабатывать) частные методики проектирование понимается как информативная подготовка

действия направленная на изменение реальности.

В современных условиях, когда гиподинамия охватывает общество, перед преподавателями физического воспитания встают две задачи. Первая – убедить студентов регулярно применять физические упражнения 2-4 раза в неделю; вторая – предложить комплексы упражнений и режим их выполнения.

Правильно организованные занятия физкультурой способствуют восстановлению здоровья студента, повышают защитные силы организма, улучшают функциональное состояние, настроение.

Список литературы:

1. Быстрицкая Е.В., Воронин Д.И., Дмитриев С.В., Неверкович С.Д. В поисках механизмов самоактуализации личности и деятельности студентов: антропный принцип в технологии профессионального образования // Вестник Мининского университета. - 2015. -№ 3.

2. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, Yakubjanova Feruzakhon Ismailovna. "Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth." Journal of Positive School Psychology 6.10 (2022): 4495-4499.

3. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich "Methodology for organizing and conducting sports events." International journal of social science & interdisciplinary research 11.09 (2022): 197-201.

4. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich,. "Monitoring of sports and mass health sports events in our country." Asia pacific journal of marketing & management review 11.11 (2022): 200-203.

5. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.

6. Икром Якубжонов "Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat." Общество и инновации 2.2/S (2021): 688-691.

7. Yakubjonova Feruza Ismoilovna. "The independence years of the republic of uzbekistan are a priority issue in the current development of the country through the sphere of physical culture and sports." International journal of social science & interdisciplinary research 11.09 (2022): 202-205.

8. Yakubjonova Feruza Ismoilovna, "Development of sports motivation of teenage wrestlers based on the application of action games among young people." Asia pacific journal of marketing & management review 11.12 (2022): 117-119.

9. Yakubjonova Feruza Ismoilovna "Voleybol texnikasiga o'rgatishning umumiy asoslari." Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations 2.1 (2023): 22-28
10. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna "Stol tennis o'yini orqali insonning tez anglash qobiliyatini rivojlantirish." Scientific progress 4.1 (2023): 254-259
11. Muratova G.R., Arabboyev Q.T., "The role of sport in people's health." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).
12. Муратова, Г.Р. "Сдача нормативов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» как фундамент для будущих достижений учащихся в спорте и обороне страны.: 10.53885/edinres. 2022.61. 83.030 ГР Муратова доцент КГПИ, Комилова М. студентка КГПИ." Научно-практическая конференция. 2022.
13. МУРАТОВА, Г.Р., "О проблемах развития творческой активности детей школьного возраста на уроках физической культуры." Образование. Наука. Карьера. 2018.
14. Muratova G. R. "Introduction of Credit-Module Technology in the Process of Education of Students in the Discipline of "Physical Education". Middle European Scientific Bulletin 22 (2022): 261-264.
15. Muratova, G. R. "Methodology of selection and use of mobile games as a means of connected formation of technical skills and development of physical qualities of volleyball players." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10.12 (2022): 992-993.
16. Muratova, G. R. "To the questions of innovative approach to the process of Physical education in university." Open Access Repository 8.12 (2022): 371-374
17. Муратова Г.Р., "Paralimpiya sporti imkoniyatlari cheklangan shahslarni ijtimoiylashtirish usuli sifatida." OAK tasarrufida 'Oriental art and culture scientific' methodical journal. (2022): 697-702
18. Muratova G. R. "To the problems of self-assessment of children with disabilities through adaptive physical education and sport." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.10 (2021): 455-458.
19. Муратова Гулнара Рашитовна. "Вопросы стратегического управления в сфере физической культуры и спорта в ферганской области." Инновации в педагогике и психологии (2020): 51-55.
20. Муратова Г.Р., "О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся." Международная научно-методическая конференция «ОБРАЗОВАНИЕ. НАУКА. КАРЬЕРА» (2018): 384 с.
21. Муратова Г. Р., "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века (2016): 20.
22. Гофуров Абдувохид Махмудович. "Jismoniy tarbiya va sportda menejment hamda marketing predmetining maqsad va vazifalari Jismoniy tarbiya va sport tizimining o'ziga xos xususiyatlari." Инновации в педагогике и психологии 5.4 (2022).