

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ГРУППЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ КОКАНДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

А.А. Саруханов,
Кокандский государственный педагогический
институт им. Мукимии
Э.Э.Салохиддинов, студент КГПИ
А.А.Мирзаев, студент КГПИ

For citation: Sarukhanov A.A. Methodological and linguistic bases for intergrating the four skills, Innovations in Pedagogics and Psychology, 2019, 1 vol., issue 2, pp. 51-54



<http://dx.doi.org/10.26739/2181-9513-2019-1-9>

АННОТАЦИЯ

В этой статье обсуждается роль гимнастики в формировании физической культуры студентов Кокандского университета и как они могут быть реализованы.

Ключевые слова: студент, физическая культура, физическое воспитание, лечебная гимнастика.

THE PROJECT OF INTRODUCTION OF FORMS OF REMEDIAL GYMNASTICS TO IMPROVE PHYSICAL DEVELOPMENT AND RECREATION OF STUDENTS OF KOKAND STATE UNIVERSITY

Sarukhanov A.A.
Kokand state pedagogical institute named after Mukimiy
Salokhiddinov E.E.
Mirzaev A.A.

ANNOTATION

The purpose of the present research was to substantiate the project of introduction of forms of remedial gymnastics to improve physical development and recreation of students of Kokand state university, not subject to classes of physical culture by the state of health.

Regular monitoring of functional condition of organism using special methods is an acute component of introduction of general physical preparation at high school. Most effective forms of remedial gymnastics

are morning exercises and independent physical exercises. The introduction into practice of physical education of students of forms of general physical preparations will promote increase of the level of motor activity of students not subject to classes of physical culture by the state of health, will improve health, adaptation to educational activity and thus quality of expert training.

Key words: group general physical preparation, physical education, students.

QO'QON DAVLAT UNIVERSITETI TALABALARINING JISMONIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHDA DAVOLOVCHI GIMNASTIKANING SHAKLLARINI TANISHTIRISHNI LOYIHALASHTIRISH

A.A.Saruxanov,

Muqimiy nomidagi Qo'qon davlat pedagogika instituti

E.E.Saloxiddinov, talaba

A.A. Mirzayev, talaba

АННОТАЦИЯ

Ushbu maqolada Qo'qon davlat universiteti talabalarining jismoniy madaniyatini shakllantirishda davolovchi gimnastikaning o'rni, shakllari va uni qanday joriy qilishni loyihalashtirish muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: talaba, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, davolovchi gimnastika.

Важное условие формирования и совершенствования механизмов адаптации, в том числе и к умственным нагрузкам, - двигательная активность. Однако 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, что создает предпосылки поиска новых форм и средств физической культуры оздоровительной направленности [1, 4].

Один из путей решения названной проблемы мы видели в организации групп общей физической подготовки (ОФП), занятия в которых проводятся с учетом индивидуального здоровья и направлены на коррекцию нарушений. Организация занятий подобных групп показала положительную динамику функционального состояния студентов после использования средств ОФП [2].

Целью нашего исследования было обоснование проекта внедрения форм ОФП для улучшения показателей физического развития и оздоровления студентов КГПИ, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Организация исследования. Для оценки состояния здоровья и проектирования содержания учебного процесса по физическому воспитанию было проанализировано 1500 медицинских карт студентов, поступивших в институт в 2017-2018 гг.

Результаты и их обсуждение. По результатам медицинского обследования лишь 35% студентов признаны полностью здоровыми и отнесены к основной медицинской группе, 25% - к подготовительной, 24% - к специальной медицинской группе и 16% полностью освобождены от занятий физическим воспитанием.

Среди заболеваний, явившихся причиной ограничений к занятиям физической культурой у студентов специальной медицинской группы, основные - заболевания сердечно-сосудистой системы (30%) и опорно-двигательного аппарата (22%), на 3-м месте - заболевания органа зрения.

Аналогичные результаты были получены и при анализе причин полного освобождения студентов от занятий физической культурой: на первом месте – заболевания сердечно-сосудистой системы (36%), на втором – опорно-двигательного аппарата (24%).

С учетом характера заболеваний и индивидуального уровня здоровья студентов нами была разработана программа мероприятий по оптимизации режима двигательной активности освобожденных от занятий физической культурой. Предпочтительной формой занятий с указанным контингентом является организация специализированных групп ОФП.

Результаты педагогического исследования привели нас к выводу, что занятия по ОФП целесообразно проводить 2 раза в неделю, их продолжительность – 45-50 мин, количество студентов в группе – 10-12. В курс обучения следует включать теоретический раздел в форме лекций и семинаров; методический раздел в форме разработки комплексов упражнений с учетом особенностей заболевания и индивидуального уровня здоровья; практический раздел, должен предусматривать выполнение упражнений комплекса общеразвивающих упражнений под контролем преподавателя.

Кроме того, программа предусматривает самостоятельную работу студентов: подготовку рефератов и выполнение упражнений комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно во внеучебное время.

При внедрении форм ОФП в вузе необходимо учитывать ряд принципиальных особенностей:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различной мотивацией и интересами;

- у значительной части студентов (до 35%) выявлен недостаток развития физической формы и физической подготовленности, которые требуют специальной коррекции средствами ОФП;

- подавляющее большинство студентов, занимающихся в группах ОФП, в школе были полностью освобождены от занятий физической культурой, в результате чего они не имеют практических навыков выполнения даже самых простых упражнений;

- как правило, формируются смешанные группы, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;

- чрезвычайно важны эмоциональный компонент в группах, доверительные отношения с преподавателем, акцент на успехах студентов.

Из форм проведения ОФП кроме комплексов специальных упражнений целесообразны утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В начале учебного года, а также в весенний период можно применять оздоровительную ходьбу для тренировки кардио-респираторной системы. Кроме того, предполагается применение специальных упражнений для глаз, спины, стоп, дыхательная гимнастика.

Для осуществления проекта предусмотрено использование резиновых мячей, больших теннисных мячей, фитболов, гимнастических палок и прочего инвентаря, который более разнообразит тренировочно-оздоровительный процесс.

При наращивании физических нагрузок, следует придерживаться принципа постепенности, исключить на начальном этапе подготовки упражнения, требующие длительных статических напряжений мышц больше 30 с, большое количество повторений упражнений на мышцы брюшного пресса.

Важный компонент внедрения ОФП в вузе - регулярный контроль функционального состояния организма с применением специальных методов: во время занятий необходимо проведение контрольных измерений ЧСС и артериального давления, врачебные осмотры в зависимости от состояния здоровья могут проводиться от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.

Внедрение в практику физического воспитания студентов форм ОФП позволит повысить уровень двигательной активности студентов, будет способствовать улучшению здоровья, адаптации к учебной деятельности и как следствие - качества подготовки специалистов.

Список литературы:

1. Zagrevskaya, A.I. Innovation approach to sports education of students of special medical group at high school. (In Russian) / A.I. Zagrevskaya // *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*. - 2007. - № 1. - P. 4-8.
 2. Zagrevskaya, A.I. Methodology of construction of the contents of sport education of students of special medical group of pedagogical high school. (In Russian) / A.I. Zagrevskaya // *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey*. - 2008. - № 10. - P. 1721.
 3. Kapilevich, L.V. Organization of classes of remedial gymnastics with students not subject to physical education. (In Russian) / L.V. Kapilevich, V.L. Soltanova, K.V. Davlet'yarova // *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey*. - 2008. - № 7. - P. 29-32.
 4. Kapilevich, L.V. Correction of disorders of balance functions in students using remedial gymnastics. (In Russian) / L.V. Kapilevich, K.V. Davlet'yarova, V.L. Soltanova // *Bulleten' sibirskoy meditsiny*. - 2009. - № 3. - P. 23-27.
 5. Shil'ko, V.G. Pedagogical basics of formation of physical culture of students. (In Russian) / V.G. Shil'ko. - Tomsk: Tomsk state university, 2001. - 188 P.
 6. Shil'ko, V.G. Physical education of students based on personally-focused contents of sports activity: abstract of doctoral thesis (Hab.). (In Russian) - Tomsk, 2003. - 28 P.
- Источник: <http://naukarus.com/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-forma-realizatsii-uchebnogo-protssesa-po-fizicheskomu-vospitaniyu-studentov>