

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи
УДК 796.07

ДАДАБАЕВ ОДИЛЖОН ЖАЛОЛИДИНОВИЧ

**ОБОСНОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

ТАШКЕНТ - 2011

Работа выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Кошбахтиев Ильдар Ахмедович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Сейтхалилов Эдем Азизович

кандидат педагогических наук, профессор
Донченко Павел Иванович

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана**

Защита состоится «___» _____ 2011 г. в «___» часов на заседании специализированного совета К 050.10.01 при Узбекском государственном институте физической культуры.

Адрес: 100052, Ташкент, ул. Аккурганская, 2.

С диссертацией можно ознакомиться в информационно - ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан «___» _____ 2011 г.

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

Эштаев А.К.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность работы. На торжественном собрании, посвященном 15-летию Конституции Республики Узбекистан, Президент И.А.Каримов отметил, что в стране в возрасте до 18 лет насчитывается 10 миллионов 360 тысяч человек - около 40% всего населения, а в возрасте до 30 лет 17-миллионов 80 тысяч человек или 64% населения. Такая ситуация делает приоритетной задачу укрепления здоровья и обеспечения интересов молодого поколения.

Профессиональная подготовка будущих молодых специалистов предполагает не только формирование специальных знаний, способствующих выполнению определенной социальной роли, но и готовности к деятельности в сфере здравоохранения, то есть владения достаточными знаниями, умениями и навыками формирования индивидуального и коллективного здоровья.

Наиболее близка к данной точке зрения концепция содержания образовательного процесса по физическому воспитанию студентов, предполагающая формирование у них следующих компонентов культуры: двигательную культуру, гармоничное телосложение, физическое здоровье, на основе которых формируется готовность к здравоохранению - деятельности по сохранению и укреплению здоровья (Л.И.Лубышева, 1993; Ю.П.Кобяков, 2003, 2004; Э.А.Сейтхалилов, 2005).

Степень изученности проблемы. Рядом исследователей (Э.Н.Вайнер, 2004; И.А.Кошбахтиев, Ф.А.Керимов, М.Ахматов, 2005; М.И.Бордуков, Р.С.Рыбаков, 2007; А.А.Зайчиков, 2008) разработаны критерии готовности студентов к здравоохранительной деятельности как элемента профессиональной прикладной физической культуры:

- потребность в сохранении и укреплении здоровья;
- достаточность знаний о способах удовлетворения потребности в сохранении и укреплении физического здоровья;
- здравоохранительная деятельность (самообразование, самовоспитание, самоорганизация);
- уровень сформированности психофизиологических и физических качеств;
- овладение средствами, умениями и навыками, необходимыми для формирования физического здоровья.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в гуманитарных вузах должен быть направлен на подготовку специалистов, владеющих знаниями и навыками сохранения и укрепления здоровья, для чего необходимо разработать и научно обосновать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, обеспечивающие культуру здоровья, способствующие плодотворной профессиональной деятельности, формированию знаний и умений студентов по контролю индивидуального

здоровья педагогическими средствами, сохранению и укреплению здоровья.

Ряд авторов помимо использования общепринятых функциональных тестов, оценивающих работу отдельных систем организма, указывают на необходимость овладения методами оценки общего уровня физического здоровья и его резервов (В.И.Бондин, 2004; В.С.Быков, С.В.Михайлов, 2006; М.Ю.Видякина, 2006; Л.Н.Рютина, 2006).

Однако осуществление этой задачи затруднительно на основе традиционных педагогических методик. Поэтому разработка новых эффективных технологий по здоровьесформирующему воспитанию студенческой молодежи на основе повышения уровня физического состояния и здоровья является актуальной, насущной задачей.

Связь диссертационной работы с тематическими планами НИР.

Диссертация выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ УзГИФК 2008-2011 годов, утвержденного Министерством по делам культуры и спорта по направлению «Изучение научно-методических основ методологии системы физической культуры в высших образовательных учреждениях».

Цель исследования: обосновать и внедрить в практику здоровьесформирующую технологию по физическому воспитанию студентов, обеспечивающую улучшение состояния их здоровья и обучающую здравотворчеству.

Задачи исследования:

1. Определить показатели физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния, которые являются составляющими здоровья студента.

2. Определить особенности взаимозависимостей данных физического развития студентов, двигательной подготовленности, физического состояния, работы сердечно-сосудистой системы, что явится базисом поиска эффективных оздоровительных средств и валидных информативных тестов их оценки.

3. Выявить факторы, характеризующие состояние здоровья студентов, как основу для разработки здоровьесформирующей технологии.

4. Экспериментально обосновать и внедрить в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов здоровьесформирующую технологию, базисом которой является оздоровительная тренировка.

Объект и предмет исследования: образовательный процесс по физическому воспитанию студентов, организация, содержание, формы, методы, мониторинг здоровьесформирующей технологии по физическому воспитанию.

Методы исследований:

- анализ и обобщение материалов научной и научно-методической

литературы;

- определение и оценка антропометрических показателей испытуемых;
- определение и оценка их физического состояния;
- определение и оценка данных сердечно-сосудистой системы;
- контрольные испытания;
- педагогические эксперименты (констатирующий и сравнительный);
- методы статистической обработки и анализ результатов исследования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что обеспечить высокую эффективность образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в целях повышения уровня здоровья можно при соблюдении следующих условий:

- процесс физического совершенствования должен быть организован с учетом интересов студентов в выборе средств физической культуры на основе научно обоснованных рекомендаций оздоровительной тренировки;

- содержание занятий должно носить дифференцированный и индивидуальный характер и осуществляться на базе учета двигательного потенциала занимающихся, их функциональных возможностей и состояние здоровья.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Показатели физического развития, физического состояния, двигательной подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

2. Особенности взаимозависимостей данных физического развития студентов, двигательной подготовленности, физического состояния и работы сердечно-сосудистой системы, являющиеся базисом поиска эффективных оздоровительных средств и валидных информативных тестов.

3. Факторы, характеризующие состояние здоровья студентов.

4. Экспериментально обоснованная и внедренная в образовательный процесс студентов здоровьесформирующая технология по физическому воспитанию.

Научная новизна: в эксперименте использован концептуальный педагогический подход педагогики сотрудничества студент-педагог-студент, обеспечивающий здоровьесформирующую деятельность (самообразование, самовоспитание, самоорганизацию) на основе приобретения обучаемыми знаний и умений оценки личностных характеристик физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния. Обоснована эффективная модульная система обучения, способствующая совершенствованию физической подготовленности, функционального состояния и повышению мотивации к практическим занятиям.

Научная и практическая значимость результатов исследования:

- выявлены факторы сохранения и улучшения здоровья студентов;
- определены валидные информативные тесты и градации оценок,

характеризующих здоровье;

- обоснован мониторинг образовательного процесса по физическому воспитанию студентов с использованием модулей и учетом данных физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния;

- определены эффективные методы и средства развития общей выносливости, силовых качеств, ловкости, координации движений;

- экспериментально обоснована и внедрена в практику здоровьесформирующая технология, основой которой являются принципы оздоровительной тренировки (доступность, целесообразность, индивидуализация).

Реализация результатов. Результаты исследования были внедрены в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов и апробированы в Ташкентском государственном экономическом университете.

Апробация работы. Основные положения и результаты исследования были представлены и обсуждены на международных, республиканских конференциях и заседаниях кафедры физического воспитания ТГЭУ, а также на научных семинарах ТУИТ и УзГИФК.

Опубликованность результатов. По теме диссертации опубликовано 11 научных работ, из них 4 в журналах, утвержденных Президиумом ВАК РУз. «Вестник ТУИТ», «Педагогика таълим», «Фан спортга», «Педагогические науки» (Российская Федерация), «Теория и методика физической культуры» (Республика Казахстан).

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 132 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы, насчитывающего 126 источников, 10 таблиц, 3 рисунка, 5 приложений и 2 акта внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Особенности взаимосвязей показателей физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния и работы сердечно-сосудистой системы, позволяющие определить факторы здоровья студентов и валидные информативные тесты их оценки

Одной из задач нашего исследования являлось выявить, определить и обосновать эффективность индивидуального подхода в образовательном процессе, основанного на развитии доминирующих физических качеств, способствующих повышению уровня физической подготовленности и формированию двигательных навыков студента.

Базисом такого направления является исследование особенностей взаимосвязей показателей физического развития студентов, двигательной подготовленности, физического состояния. Ответить на вопрос, какие физические качества являются доминирующими на определенном уровне физического развития студентов, с нашей точки зрения, поможет исследование вышеуказанных показателей с помощью метода корреляционных плеяд, позволяющего выявить корреляционную взаимосвязь между этими данными и обеспечивающего обоснованное направление в поиске эффективных средств оздоровительной направленности, являющихся базисом здоровьесформирующей технологии.

В ходе педагогического исследования важно было выявить, определить и обосновать эффективность индивидуально-дифференцированного подхода, основанного на развитии доминирующих физических качеств, и способствующего повышению уровня физической подготовленности и формированию двигательных навыков у студентов.

Улучшение показателей всесторонней подготовленности студентов является результатом целого ряда психофизических воздействий: это - собственно физические упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения; психические нагрузки, которые формируют волевую и психоэмоциональную сферу; комплекс знаний по теории и методике оздоровительной тренировки, обеспечивающей улучшение функциональных возможностей организма. Исследуя уровень физической подготовленности студентов с помощью тестов, мы определяли комплексное развитие всех вышеуказанных составляющих.

Для разработки научно-обоснованной здоровьесформирующей технологии и более глубокого анализа структуры физического состояния при помощи метода многомерной корреляции были проведены расчеты между показателями физического развития: длина тела, масса тела, должный вес, силовой индекс, индекс массы тела, окружность грудной клетки в фазе вдоха,

выдоха, в паузе, индекс Кетле, жизненная емкость легких, жизненный индекс.

Для оценки физической подготовленности использовались: челночный бег 10x10 м, прыжки в длину, бег 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем переворотом, в висе на перекладине поднимание прямых ног.

Значения коэффициентов корреляции показателей всесторонней подготовленности студентов, определенных в ходе первичного исследования приведены в таблице 1. Расчет значений коэффициентов корреляции проводился при помощи компьютерной программы Windows Excel. Анализ уровня взаимосвязанности выявил, что количество коэффициентов с сильной статистической взаимосвязью ($r \geq 0,7$) составляет 19 единиц, со средней взаимосвязью ($r \geq 0,5$) - 11 единиц.

Выявление уровня вышеуказанной статистической взаимосвязи между показателями различных сторон подготовленности студентов позволяет более обоснованно осуществлять выбор средств здоровьесформирующей технологии и определять валидные, информативные тесты которые необходимо использовать при мониторинге оздоровительного процесса.

В ходе анализа полученных данных выявлена сильная зависимость индекса массы тела с индексом Кетле ($r=0,91$), ОГК на выдохе, вдохе, в паузе ($r > 0,85$).

Процентное содержание жировой массы тела в организме студентов зависит в большей степени от длины, массы тела и окружности грудной клетки.

В свою очередь, между показателями окружности грудной клетки в покое, на выдохе и вдохе выявлена тесная связь - $r=0,85$, что говорит о необходимости определения у испытуемых формы грудной клетки. В то же время высокая степень связи - $r=0,85$ установлена между показателями окружности грудной клетки и индексом Кетле. Излишек или недостаток массы тела влияют и на окружность грудной клетки. Между данными пульса в покое и коэффициентом кровообращения, характеризующим выброс крови сердцем за одну минуту, определена тесная связь - $r=0,83$. Естественно, чем выше пульс в покое, тем напряженнее функционирует сердечно-сосудистая система.

Жизненная емкость легких зависит от массы тела, так как жизненный индекс определяется отношением ЖЕЛ к массе тела.

Высокая связь установлена между данными показателем ИМТ, индексом Кетле, ($r=0,91$); средняя связь установлена между длиной, индексом Эрисмана, ($r=0,61$). Индекс пропорциональности развития грудной клетки (ИЭ) зависит от окружности грудной клетки в покое и длины тела.

Особую значимость приобретают зависимости показателей физического развития и двигательной подготовленности. Данные должного веса находятся в тесной взаимосвязи ($r=0,78$) с показателями подъема

переворотом, характеризующими силовые возможности. Установлена отрицательная средняя связь ($r=-0,10$) между массой тела, прыжком в длину.

Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о необходимости развития силовых способностей у студентов, являющихся одним из направлений здоровьесберегающей технологии.

Показатели взаимосвязи данных физического развития, физического состояния и двигательной подготовленности студентов приведена в таблице 1.

Таблица 1

Показатели взаимосвязи данных физического развития, физического состояния и двигательной подготовленности студентов (n=40)

№	Наименование показателей	r
2-6	Длина тела - должный вес	0,73
5-3	Индекс Кетле - масса тела	0,80
19-3	Силовой индекс - масса тела	0,44
4-5	Индекс массы тела - индекс Кетле	0,91
4-15	Индекс массы тела - ОГК на выдохе	0,80
4-14	Индекс массы тела - ОГК на вдохе	0,71
4-16	Индекс массы тела - ОГК в паузе	0,76
14-5	ОГК на вдохе - индекс Кетле	0,78
15-5	ОГК на выдохе - индекс Кетле	0,85
16-5	ОГК в паузе - индекс Кетле	0,82
13-18	Жизненная емкость легких - жизненный индекс	0,71
26-27	Поднимание ног к перекладине - подъем переворотом	0,78
8-9	Систолическое давление - диастолическое давление	0,84
10-21	Пульс в покое - КЭЖ	0,83
11-12	Сила правой кисти - сила левой кисти	0,71
14-15	ОГК на вдохе - ОГК на выдохе	0,85
14-16	ОГК на вдохе - ОГК в паузе	0,91
15-16	ОГК на выдохе - ОГК в паузе	0,98
1-3	Возраст - масса тела	0,51
2-7	Длина тела - индекс Эрисмана	0,61
2-24	Длина тела - прыжки в длину	0,14
3-4	Масса тела - ИМТ	0,61
3-6	Масса тела - должный вес	0,65
3-14	Масса тела - ОГК на вдохе	0,64

Продолжение таблицы

3-15	Масса тела - ОГК на выдохе	0,63
3-16	Масса тела - ОГК в паузе	0,65
3-24	Масса тела - прыжки в длину	0,10
7-6	Индекс Эрисмана - должный вес	0,32
6-27	Должный вес - подъем переворотом	0,71

Сопоставляя результаты, мы выявили, что между показателями силовых возможностей при подъеме переворотом и поднимании ног в висе на перекладине высокая связь - $r=0,78$. Наличие этой связи указывает на тот факт, что в ответ на эти мышечные усилия рефлекторно происходит возбуждение центров, ответственных за этот вид деятельности, так как тонус мышечных групп при подъеме переворотом и поднимании ног к перекладине, на которые возложены основные функциональные нагрузки, по данным тестирования находятся в относительно хорошем состоянии.

Рассматривая упражнения с точки зрения анатомической и биохимической зон возбуждения, можно отметить, что при выполнении подъема переворотом мышцы брюшного пресса резко повышают свой тонус, что указывает на их высокую активность, а что касается двигательного навыка, то можно сказать, что он находится на стадии формирования. Следовательно, у испытуемого контингента есть определенный функциональный резерв для развития силовых способностей.

Таким образом, корреляционный анализ структуры двигательной подготовленности студентов выявил ряд особенностей. В группе с преимущественной направленностью на развитие силовых качеств наблюдается выраженная дифференциация во взаимосвязях показателей физической подготовленности. Следовательно, наряду со специфическим влиянием каждый вид деятельности оказывает общее воздействие на физическую подготовленность занимающихся.

Для определения факторов здоровьесберегающей и здоровьесформирующей технологий проведен однофакторный дисперсионный анализ (табл. 2).

Были использованы 24 показателя. Среди них: данные физического развития и функционального состояния, индекс массы тела, должный вес, индекс Эрисмана, артериальное давление (систолическое, диастолическое), пульс в покое, сила правой и левой кистей, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки (в фазе вдоха, выдоха, пауза, разница), жизненный индекс, силовой индекс, уровень физического состояния,

коэффициент экономичности кровообращения. Для выявления показателей физической подготовленности использовались: бег 10x10 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения руки за головой, подъем переворотом, в висе на перекладине поднимание прямых ног.

В таблице 2 приводятся показатели однофакторного дисперсионного анализа, из которого следует, что ведущими факторами являются артериальное давление, ИМТ, пульс в покое, ОГК (разница), УФС, поднимание ног в висе к перекладине, подъем переворотом, бег 1000 м, и повторный бег 10x10 м.

Выявленные факторы являются ведущими в плане определения показателей физического развития, физического состояния, двигательной подготовленности и работы сердечно-сосудистой системы. И в то же время они являются базисом обоснованного выбора и использования оздоровительных средств, направленных на улучшение телосложения, работы сердечно-сосудистой системы и двигательной подготовленности, которые в свою очередь являются основой здоровьесформирующей технологии.

Таблица 2

Показатели однофакторного дисперсионного анализа

№	Наименование факторов	Дисперсия (σ)
I.	Физическое развитие	
1.	Индекс массы тела, кг/м ²	11,07
2.	Экскурсия грудной клетки, см	14,35
II.	Физическое состояние	
	Уровень физического состояния	0,03
III.	Показатели сердечно-сосудистой системы	
1.	Артериальное давление систолическое, мм.рт.ст	23,81
2.	Артериальное давление диастолическое, мм.рт.ст	24,52
3.	Пульс в покое, уд/мин	38,92
IV.	Физическая подготовленность	
1.	Бег 1000 м, мин, сек	0,06
2.	Бег 10x10 м, сек	0,18
3.	В висе поднимание ног к перекладине, количество	1,89
4.	Подъем переворотом, количество	5,41

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что валидными информативными тестами, оценивающими состояние здоровья студента, являются показатели:

- физического развития (ИМТ, ОГК, разница);
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, артериальное давление систолическое и диастолическое);
- физического состояния (УФС);
- физической подготовленности (в висе поднимание ног к перекладине, подъем перекладом, бег 1000 м, бег 10x10 м).

Перечисленные факторы являются ведущими здоровьесформирующей и здоровьесберегающей технологий. Следовательно, содержание образовательного процесса по физическому воспитанию студентов должно состоять из оздоровительных средств, направленных на совершенствования указанных факторов.

Обоснование здоровьесформирующей технологии по физическому воспитанию студентов

Физкультурное образование является составной частью образовательной системы, оно выступает как самостоятельное социальное явление, которое связано с физической культурой личности и общества в целом.

Физкультурное образование призвано усилить внимание к личности каждого студента, ориентированной на здоровый образ жизни, к вопросам подготовки физически здоровых и духовно развитых членов общества.

Важнейшая социальная задача формирования у студентов понятия о здоровом образе жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности должно осуществляться на основе инновационных технологий в системе физкультурного образования.

Ведущие ученые В.К.Бальсевич (1988); Л.И.Лубышева (1993); Л.П.Матвеев (2003) разрабатывают современные направления теории и методики физического воспитания студенческой молодежи. Разнообразные по сущности, все эти направления имеют единую цель-ориентацию на личность, учет её индивидуальных, типологических, физиологических, психологических особенностей, потребностей, возможностей, интересов.

Для того чтобы физкультурное образование имело личностную направленность, преподавателю физической культуры необходимо знать и учитывать в своей деятельности потребности студента, его индивидуальные возможности.

Зная индивидуальные особенности того или иного обучающегося, педагог будет иметь представление о том, как они влияют на его учебную деятельность, как он управляет своим вниманием, насколько быстро

воспринимает учебный материал, насколько уверен в себе, как переносит неудачи. Индивидуальный подход в физическом воспитании является одним из основных принципов личностно-ориентированного обучения, так как состояние физического комфорта способствует возникновению комфорта психического, а вместе - гармонии комплексных ощущений.

Использование личностно-ориентированного подхода является важным условием эффективного решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач физического воспитания. Это становится возможным на основе применения личностно-ориентированной педагогической технологии в сфере физического воспитания, являющейся основой здоровьесформирующей технологии.

Разрабатываемая здоровьесформирующая технология в физическом воспитании студентов предусматривает распределение занимающихся физическими упражнениями на типологические группы с учетом уровня физической подготовленности, физического состояния, физического развития на основе индивидуальных показателей.

Критериями для подобного распределения по выявленным нами результатам исследования могут быть: ИМТ, Индекс Эрисмана, ОГК, экскурсия грудной клетки, УФС, пульс в покое, количество подъемов переворотом и поднимания ног к перекладине, бег 1000 м и 10x10 м.

Классификацию здоровьесформирующей и здоровьесберегающей технологий физкультурно-спортивной деятельности могут составить средства, влияющие на физическое воспитание и оздоровление студентов, индивидуальные и групповые особенности и возможности обучающихся, выбор адекватных оптимальных тренировочных режимов, регулярное тестирование важнейших характеристик физического состояния.

Основой здоровьесформирующей технологии является оздоровительная тренировка, являющаяся признанным базисом общей физической подготовки.

Процесс интенсификации общей физической подготовки рассматривается как комплекс педагогических мер, существенно повышающих эффективность физического совершенствования студентов по сравнению с общепринятым построением учебно-педагогического процесса в рамках часов, предусмотренных программой обучения. Практика показывает, что интенсификацию учебного процесса наиболее эффективно обеспечивают:

- использование в образовательном процессе простых и доступных упражнений, приемов и действий, хорошо освоенных ранее;
- оптимизация планирования учебного процесса по модулям, семестрам обучения;
- комплексное применение всех средств, необходимых для формирования оздоровительной направленности с целью улучшения и сохранения здоровья.

Экспериментальные данные позволяют утверждать, что интегрированный метод проведения учебных занятий более эффективен для физического совершенствования занимающихся, так как включение в занятие разнохарактерных упражнений, развивающих оздоровительные умения и навыки, двигательные качества и психофизиологические функции, позволяет значительно повысить плотность занятий и нагрузку на организм студента. При этом повышается уровень общей физической подготовленности в более короткие сроки.

Рассмотрим содержание здоровьесформирующей технологии, которая состоит из базовых названий и используемых средств (табл. 3).

Таблица 3

Основные направления деятельности педагога

Базовые названия	Частные средства
Диагностика индивидуальных характеристик	Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния
Определение оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями	Физическая подготовка, оздоровительная тренировка, формирование гармоничного телосложения
Разработка индивидуальных программ физического совершенствования	Развитие мышечных групп, воздействие на развитие отстающих качеств
Индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности	Сочетание традиционных и нетрадиционных видов физической активности
Составление комплексов физических упражнений и комбинаций различной направленности	Психофизические, статические и динамические упражнения
Определение объема нагрузки	Расчет количества повторений, темпа и ритма движений, количества серий и интенсивности движений
Выявление эффективности здоровьесформирующей технологии	Оценка составляющих здоровье, данных физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния
Оценка эффективности инновационной деятельности и коррекция программ здоровьесформирующей технологии	Сравнительный анализ результативности традиционной и инновационной программ

Нами разработана и экспериментально обоснована здоровьесформирующая технология образовательного процесса по физическому воспитанию студентов, основой, которой является модульная система обучения:

I модуль преимущественно направлен на совершенствование двигательной подготовленности студентов средствами общей физической подготовки, протяженность 1-8 недель (оценивается в 45 баллов);

II модуль направлен на развитие силы и общей выносливости, длительность 9-17 недель (оценивается в 40 баллов);

III модуль включает упражнения, направленные на развитие ловкости и координации движений. Длительность 18-21 неделя (оценивается в 15 баллов).

За каждое посещение занятия студент получает 2,15 балла. В каждом модуле определены критерии оценок. Качество выполнения теста определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Формирование физкультурно-спортивной направленности в аспекте здоровья на базе оздоровительной тренировки расширяет возможности специально организованной здоровьесформирующей технологии, обеспечивающей улучшение состояния здоровья студентов и способствующей здравотворчеству в их предстоящей трудовой деятельности.

Анализ показателей контрольной и экспериментальной групп в процессе и по окончании эксперимента

Для проведения сравнительного педагогического эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы из студентов I-II курсов Ташкентского государственного экономического университета.

Обе группы прошли тестирование по 26 нормативам. Достоверные различия были выявлены в данных физического развития: длина тела, индекс массы тела, жизненная емкость легких; двигательная подготовленность; в тестах - челночный бег 10x10 м, прыжки в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Важно отметить, что показатели в этих тестах были предпочтительнее у контрольной группы. В остальных 19 показателях физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, физического состояния различия не достоверны - $p > 0,05$, что позволяет констатировать равнозначность физического развития обследуемых студентов контрольной и экспериментальной групп.

Исследование физического развития студентов проводилось посредством метода антропометрии. Изучались и оценивались следующие параметры физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, выдохе), экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия.

Оценка показателей исследуемых признаков осуществлялась на основе таблиц (А.Г.Рубцов, С.В.Чернышев, 1997) с использованием индексов массы тела, Кетле, Эрисмана, жизненного индекса, силовых индексов, должного веса, коэффициента экономичности кровообращения.

Выявлено, что среднегрупповые показатели физического развития студентов находятся в пределах возрастной группы. Различия в антропометрических показателях студентов экспериментальной группы по окончании эксперимента статистически достоверны по всем данным - $p < 0,05$, за исключением данных индекса массы тела и окружности грудной клетки, а у контрольной группы не достоверны - $p > 0,05$. Результаты анализа сравнительного педагогического эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели физического развития, двигательной подготовленности, физического состояния, сердечно-сосудистой системы студентов контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента

№	Наименование показателей	Контрольная группа до и по окончании эксперимента						Экспериментальная группа до и по окончании эксперимента				Достоверность различия	
		X	σ	X	σ	t	p	X	σ	X	σ	T	p
1.	Длина тела, см	175,7	1,1	176,5	1,5	2,2	>0,05	173,7	1,4	174,1	1,6	3,1	<0,05
2.	Масса тела, кг	61,3	1,6	62,6	2,3	1,8	>0,05	63,0	1,5	64,3	1,9	3,0	<0,05
3.	Индекс массы тела, кг/м ²	19,7	0,7	20,4	0,4	2,1	>0,05	20,9	0,4	23,0	1,1	2,9	>0,05
4.	Индекс Кетле, г/см	353,5	11,8	356,9	13,6	1,9	>0,05	361,1	7,4	390,0	16,7	3,1	<0,05
5.	Должный вес, кг	67,3	1,4	70,0	2,9	1,8	>0,05	68,4	1,2	71,1	2,1	3,0	<0,05
6.	Индекс Эрисмана	-0,7	1,6	1,7	0,3	2,0	>0,05	-0,1	1,1	3,4	2,4	2,8	>0,05
7.	Артериальное давление: систолическое, мм.рт.ст.	113	1,1	115	2,0	2,0	>0,05	117	1,1	114	2,3	2,7	>0,05
	диастолическое, мм.рт.ст.	74	1,0	76	7,8	2,1	>0,05	74	1,1	73	1,3	3,0	<0,05
8.	Пульс в покое, уд/мин	80,3	1,5	77,1	2,9	2,2	>0,05	75,9	1,0	69,8	2,9	3,1	<0,05
9.	Динамометрия: правой кисти, кг	34,5	1,8	35,5	2,4	1,8	>0,05	38,9	2,3	52,5	6,5	3,2	<0,01
	левой кисти, кг	28,0	1,5	29	2	1,8	>0,05	32	2,3	43,2	6,3	2,8	>0,05
10.	Жизненная емкость легких, мл	3820	131,1	3967	199,7	2,1	>0,05	3740	101	3580	163	3,1	<0,05
11.	Окружность грудной клетки: вдох, см;	96	1,7	98	2,9	1,6	>0,05	94	1	107	6	2,8	>0,05
	выдох, см;	86,9	1,6	88,7	2,6	1,7	>0,05	85,4	1,3	98,2	5,0	3,0	<0,05
	пауза, см;	88,5	1,4	20,3	2,3	2,0	>0,05	88,1	1,5	101,3	5,8	3,1	<0,05
	Разница, см;	9,3	0,9	9,5	1,0	1,9	>0,05	7,9	0,4	9,1	0,8	3,0	<0,05
12.	Жизненный индекс, мл/кг	61,2	1,8	62,5	2,4	2,0	>0,05	60,3	2,4	57,9	3,2	3,0	<0,05

Продолжение таблицы

13.	Силовой индекс, %	53,3	2,2	54,4	2,8	1,9	>0,05	56,4	3,6	70,1	7,9	3,1	<0,05
14.	Уровень физического состояния	0,507	0,03	0,520	0,03	2,0	>0,05	0,476	0,024	0,547	0,049	2,8	>0,05
15.	Коэффициент экономичности кровообращения	3142	109	2984	184	2,1	>0,05	3076	40	2600	297	3,1	<0,05
16.	Бег 10x10 мин,сек	24,7	0,1	24,6	0,1	1,4	>0,05	25,0	0,1	21,7	1,3	2,7	>0,05
17.	Бег 1000м мин,сек	3'5''	0,04	3'5''	0,05	1,7	>0,05	3'5''	0,02	3',0	0,19	3,0	<0,05
18.	Прыжки в длину, см	242,3	6,8	248,4	9,7	2,1	>0,05	226,0	2,8	291,5	23,6	3,2	<0,01
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	64,2	1,3	65,8	2,0	2,4	>0,05	52,3	2,5	71,6	8,7	3,1	<0,05
20.	В висе на перекладине поднимание ног к перекладине, кол-во	14,2	0,3	14,6	0,5	1,8	>0,05	11,5	0,6	15,9	1,8	3,6	<0,01
21.	Подъем переворотом, кол-во	9,5	0,4	9,8	0,5	2,4	>0,05	7,4	0,6	10,5	1,6	3,2	<0,01

Исследованию подлежали следующие физиометрические показатели: ЧСС уд/мин, жизненная емкость легких (мл), артериальное давление и УФС.

Среднегрупповые показатели функциональных возможностей студентов находятся в пределах возрастной физиологической нормы. В исследуемом периоде наблюдалась положительная динамика всех показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания. Наиболее существенные положительные изменения физиологических показателей отмечены у студентов экспериментальной группы при достоверности $p < 0,05$, за исключением данных физического состояния, что свидетельствует о сравнительно большой экономичности работы сердца в покое и экономичности внешнего дыхания.

Тестирование двигательной подготовленности проводилось с использованием следующих контрольных испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кистевая динамометрия, повторный бег 10x10м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подъем переворотом.

Среднегрупповые показатели силовых способностей, общей выносливости, скоростных и силовых способностей имели существенную положительную динамику: во всех контрольных упражнениях улучшение отмечено у студентов экспериментальной группы при $p < 0,05$, за исключением результата повторного бега 10x10 м, а в контрольной группе

недостовверно при $p > 0,05$.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что в процессе физического воспитания на основе здоровьесформирующей технологии выявлены следующие принципы:

1. Целесообразность, исходящая из индивидуальных природных задатков обучающихся.

2. Связь физического воспитания с подготовкой студентов к жизни и трудовой деятельности, с подготовкой юношей к труду и военному делу.

3. Гармоничное развитие личности, выражающееся в единстве всех сторон воспитания: эмоционально-волевой и мотивационной, интеллектуально-мировоззренческих сфер личности.

4. Гуманизм, учитывающий признание личности студента ценностью в учебно-воспитательном процессе и необходимость гуманного к нему отношения.

Принципы здоровьесформирующей технологии дополняются принципами здоровьесотворчества:

1. Реализация базовых потребностей студента (в этом случае он наиболее полно развивает свои способности, познает собственную уникальность, безошибочно самоопределяется в жизни, в процессе самоактуализации у него непроизвольно формируются основные компоненты здоровья).

2. Воспитание у студентов потребности к здоровью, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни и выработки индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

В результате применения здоровьесформирующей технологии у студентов формируется уверенность в своих силах, достоинство, самоуважение, а это является фундаментом воспитания и самовоспитания морально-волевых, нравственных, интеллектуальных качеств личности как субъекта образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные исследования, теоретическое обобщение результатов экспериментальных данных позволяют сделать соответствующие **выводы и рекомендации**:

1. Определено, что у студентов I и II курсов ТГЭУ данные индекса массы тела, экскурсии грудной клетки находятся в пределах нормы, а показатели артериального давления, жизненный и силовой индексы, уровень физического состояния, коэффициент экономичности кровообращения ниже нормы. Это связано с тем, что традиционная система образовательного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи не достаточно эффективна, в частности в ней мало уделяется внимания оздоровительной направленности, вопросам здравотворчества, обеспечивающего позитивное отношение студентов к занятиям физической культурой.

2. В результате однофакторного дисперсионного анализа установлено, что ведущими факторами состояния здоровья являются: уровень физического состояния (0,03), показатели двигательной подготовленности: бег на 1000м (0,06), повторный бег 10x10 метров (0,18), в висе на перекладине поднимание ног (1,89), подъем переворотом (5,41), данные физического развития: индекс массы тела (11,07), экскурсия грудной клетки (14,35), показатели сердечно-сосудистой системы: артериальное давление систолическое (23,81), артериальное давление диастолическое (24,52), пульс в покое (38,92).

Проведенный анализ подтверждает необходимость разработки системы физического воспитания студентов, ориентированной на повышение уровня их физического состояния, гарантирующей стабильное здоровье. Такой системой физических упражнений признана оздоровительная тренировка, требующая соответствующего подбора средств и методов. В свою очередь она является базисом здоровьесформирующей технологии.

3. В результате анализа корреляций между показателями физического развития, функционального и физического состояния, двигательной подготовленности выявлено, что количество коэффициентов с сильной статистической взаимосвязью ($r > 0,7$) составляет 19 единиц, средней связи ($r > 0,5$)-11. В основном тесная зависимость ($r > 0,7$) выявлена между данными физического развития (длиной тела и должным весом, индексом Кетле и массой тела, индексом массы тела и окружностью грудной клетки), функционального состояния (пульсом в покое и коэффициентом экономичности кровообращения). Между показателями двигательной подготовленности (должным весом и подъемом переворотом) установлена сильная связь ($r = 0,71$), между показателями длины тела и прыжком в длину установлена отрицательная связь ($r = 0,14$), массы тела - прыжком в длину ($r = 0,10$).

Изложенное позволяет определить направление поиска средств оздоровительной ценности, направленных на улучшение телосложения,

показателей функционального и физического состояния, основой которых являются средства общей физической подготовки.

В то же время высокая степень взаимосвязи между показателями физического развития говорит о надежности и валидности используемых тестов, так как коэффициенты корреляции составляют $r=0,7-0,9$ и должны применяться в процессе мониторинга здоровьесформирующей технологии.

4. Разработана, экспериментально обоснована и внедрена в практику образовательного процесса по физическому воспитанию студентов здоровьесформирующая технология, основой которой является модульная система.

I модуль, преимущественно направлен на общефизическую подготовку. Продолжительность его 1-8 недель, оценивается в 45 баллов;

II модуль направлен на развитие силы и общей выносливости, длительность его 9-17 недель, оценивается в 40 баллов;

III модуль направлен на развитие координационных способностей, ловкости. Длительность его 18-21 неделя, оценивается в 15 баллов.

Результаты проведенного сравнительного эксперимента позволяют сделать вывод о том, что внедрение в образовательную систему физического воспитания здоровьесформирующей технологии с использованием модульной системы даёт положительные результаты, способствует эффективному развитию общей физической подготовленности, в результате - успешной сдаче учебных нормативов делает занятия более целенаправленными, разнообразными и интересными для студентов, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе, что является основой здравотворчества.

Практические рекомендации

1. В целях совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию студентов рекомендуется использовать экспериментально обоснованную здоровьесформирующую технологию, содержащую следующие базовые направления: диагностика индивидуальных характеристик, определение оздоровительной направленности физических упражнений, разработка индивидуальных программ физического совершенствования, индивидуальный подбор адекватных средств к различным видам физической активности.

Для реализации задач, предусмотренных здоровьесформирующей технологией, необходимо составление комплексов физических упражнений и комбинаций различной направленности, определение объема нагрузок, выявление эффективности образовательной программы по физической культуре, оценка эффективности инновационной деятельности и коррекция программ по физической культуре. Работу с обучаемым контингентом следует начинать с определения показателей физического развития,

двигательной подготовленности, физического состояния, физической подготовленности, оценки сформированности телосложения; уделять внимание развитию мышечных групп, воздействующих на отстающие физические качества, использовать сочетание традиционных и нетрадиционных видов физической активности.

2. В практической работе рекомендуется применять основные положения здоровьесформирующей технологии:

- подбор средств следует планировать с преимущественной направленностью на развитие физических качеств;

- занятия должны проводиться с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает преимущественное использование методов многократного повторения в условиях круговой тренировки, фронтального и поточного выполнения упражнений, а также контрольно-соревновательного метода;

- при использовании комплексной формы проведения занятий целесообразно исходить из того, что при этом обеспечивается разностороннее развитие, совершенствование знаний о средствах и формах улучшения, сохранение здоровья, адаптации организма к различным по характеру и величине нагрузкам, что создаёт условия для здравотворчества, которое в свою очередь является одной из основных составляющих здоровьесформирующей технологии.

3. Оздоровительная тренировка должна быть содержанием образовательного процесса по физическому воспитанию. Признано, что общефизическая подготовка, комплексы упражнений должны быть направлены на воспитание выносливости, развитие силы и силовой выносливости, растягивание мышц (стретчинг). Эффективными методами развития двигательных качеств является круговой, интервальные методы оздоровительной тренировки, интегральный, фронтальный и поточный методы выполнения упражнений, контрольно-соревновательный, игровой.

4. Рекомендуется рейтинговая оценка подготовленности студента, которая проводится поэтапно:

- I модуль в котором на 1-8 неделе, выполняются нормативы в 45 баллов;

- II модуль оценивается на 9-17 неделе - 40 баллов;

- III модуль итоговый, оценивается на 18-21 неделе и составляет 15 баллов. За каждое посещение занятия в зависимости от модуля оценивается по 2,15 баллов.

В каждом модуле определены критерии оценок - удовлетворительно, хорошо, отлично, разработаны градации оценок показателей физического развития, физического состояния и двигательной подготовленности от 1 до 5 баллов.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Дадабаев О.Ж., Кучаров А.А., Исмагилов Д. Содержание понятия «здоровый образ жизни» //Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами - Тошкент, 2008. - С. 80-84.
2. Дадабаев О.Ж., Агзамов С. Использование информационных технологий для развития двигательных и творческих способностей студентов //Международная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта» Сб. тезисов конференции, 14-15 ноября. - Ташкент, 2008. - С. 52-53.
3. Дадабаев О.Ж. Здоровьеформирующая педагогическая технология физического совершенствования студенческой молодёжи. “ОТМ таълим жараёнига замонавий педагогик технологиялар ва илғор тажрибаларни жорий этишнинг илмий-педагогик асослари” Республика илмий-амалий материаллари 28-29 ноябр. - Тошкент, 2008. - С. 105-106.
4. Кошбахтиев И.А., Дадабаев О. Оздоровительная тренировка как фактор сохранения способностей и высших достижений ученого на этапе акме //Вестник ТУИТ. - Тошкент, 2008. - №1. - С. 91- 93.
5. Дадабаев О.Ж. Обоснованная здоровьеформирующая технология по физическому воспитанию студентов //Педагогик таълим. Тошкент. - 2009. - №2. - С. 158-162.
6. Давлетмендов К., Дадабаев О.Ж. Принципы оздоровительной тренировки //Международная научно-практическая конференция «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» 22-24 октября, Ташкент, 2009. - С. 107-109.
7. Дадабаев О.Ж. Здоровьеформирующая технология в процессе физического воспитания студентов (Методические указания) Ташкент-2010. - 30 с.
8. Кошбахтиев И.А., Дадабаев О.Ж. Здоровьеформирующая технология по физическому воспитанию студентов //Фан-спортга. - Ташкент, 2009. - №4. - С. 12-15.
9. Дадабаев О.Ж. Теоретическое обоснование оздоровительной тренировки //Педагогик таълим. Тошкент, 2010. - №1. - С.135-139.
10. Дадабаев О.Ж. Валидные, информативные тесты характеризующие всестороннюю подготовленность студентов //Педагогические науки.- Москва, 2010. - №3. - С. 64-66.
11. Эрдонов О.Л., Дадабаев О.Ж. Исследование воздействия средств здоровьеформирующей технологии на физическое состояние студентов //Теория и методика физической культуры. - Казахстан, 2010. - №2.- С. 94-97.

РЕЗЮМЕ

диссертации Дадабаева О.Ж. на тему: «Обоснование здоровьесформирующей технологии по физическому воспитанию студентов» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

Ключевые слова: образовательный процесс по физическому воспитанию студентов, здоровьесформирующая и здоровьесберегающая технологии.

Объекты исследования: организация, содержание, формы, методы, мониторинг здоровьесформирующей технологии.

Цель работы: обосновать и внедрить здоровьесформирующую технологию по физическому воспитанию студентов, обеспечивающую улучшение состояния здоровья и обучающую здравотворчеству.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; антропометрия; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: в результате однофакторного анализа установлено, что ведущими факторами здоровья являются показатели: физическое развитие, физическое состояние, работа сердечно-сосудистой системы, двигательная подготовленность, для оценки которых использовались следующие показатели: (индекс массы тела, экскурсия грудной клетки, пульс в покое, артериальное давление, уровень физического состояния, бег 1000 м, в висе поднимание прямых ног к перекладине, подъем переворотом, являющиеся информативными тестами и средствами мониторинга. Основой здоровьесформирующей технологии определена оздоровительная тренировка, выполняющая функции оздоровительные, индивидуализированные, включающая базовые направления (диагностика индивидуальных характеристик, разработка индивидуальных программ) и частные средства - определение показателей физического развития, физического состояния, двигательной подготовленности. Определены рейтинговая система оценки и оценочные нормы.

Практическая значимость: внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов здоровьесформирующей технологии позволяет существенно усилить их интерес к занятиям физической культурой, повысить уровень двигательной подготовленности и показателей физического развития, обеспечить будущих специалистов знаниями, умениями и навыками формирования индивидуального здоровья, что является основой здравотворчества, способствующего успешному выполнению предстоящей трудовой деятельности.

Степень внедрения и экономическая эффективность: результаты исследований были представлены в виде докладов на международных, республиканских конференциях и публикаций в журналах «Вестник ТУИТ», «Педагогик таълим», «Фан-спортга», «Педагогические науки», «Теория и методика физической культуры». Разработанные практические рекомендации были апробированы в Ташкентском государственном экономическом университете.

Область применения: образовательный процесс по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор О.Ж.Дадабаевнинг
13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва
методикаси» ихтисослиги бўйича «Талабаларни жисмоний тарбияда
соғломлаштиришни шакллантириш технологиясининг асоси» мавзусидаги
диссертациясининг

РЕЗЮМЕСИ

Таянч (энг муҳим) сўзлар: соғломлаштириш технологияси асосида жисмоний тарбияда таълим жараёни.

Тадқиқот объектлари: соғломлаштириш технологиясини ташкил этиш, мазмуни, услублари ва мониторинг ўтказиш.

Ишнинг мақсади: жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнига соғломлаштирувчи технологиясини шакллантиришни амалиётга тадбиқ қилиш ва асослаш.

Тадқиқот методлари: назарий таҳлил, илмий ва илмий методик адабиётларни, антропометрияни, текширувни, педагогик тадқиқотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш, математик статистика жихатидан ишлаб чиқиш.

Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги: қиёсланган педагогик тадқиқотлар натижасига кўра жисмоний ривожланиш, жисмоний ҳолат, юрак-қон томир тизими, жисмоний тайёргарлик соғлиқнинг асосий омиллари эканлиги аниқланди. Ушбу омилларни баҳолашда қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилди: тананинг оғирлик индекси, кўкрак қафаси айланаси, тинч ҳолатда томир уриши, артериал қон босими, жисмоний ҳолат даражаси, 100 метрга югуриш, оёқларни турникка кўтариш, турникда айланиш бўйича тестлардан мониторинг ўтказиш учун асосий восита сифатида фойдаланилди. Асоси соғломлаштирувчи машғулотлар бўлган, асосийси эса жисмоний тайёргарлик тан олинган соғломлаштирувчи технологияни шакллантириш асослаб берилган.

Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш, талабанинг тайёргарлигини рейтинг тизими асосида баҳолаш аниқланган.

Амалий аҳамияти: экспериментал асосланган соғломлаштирувчи технологияни қўллаш талабаларни жисмоний тарбия дарсига бўлган қизиқишларини оширади, бўлғуси мутахассисларни жисмоний тайёргарликларини оширади, уларни соғлом ижод қилишга ўргатади, меҳнат фаолиятларига тайёрлайди.

Тадбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги: тадқиқот натижалари Республика ва халқаро миқёсда ўтказилган илмий анжуманларда ёритилди. «ТАТУ хабарлари», «Педагогик таълим», «Фан спортга», «Педагогические науки», «Теория и методика физической культуры» журналларида чоп этилди. Ишлаб чиқилган амалий тавсиялар Тошкент давлат иқтисодиёт университетининг ўқув жараёнида қўлланилди.

Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси: талаба ёшларнинг жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёни.

RESUME

Thesis of O.J.Dadabaev on the scientific degree competition of the candidate of sciences in pedagogy on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training»

Subject: «Foundation of health forming technology by physical culture of students»

Key words: educational process on physical culture of students, health forming and health saving technology.

Subjects of research: organization, theme, forms, methods, monitoring the health forming technology.

Purpose of work: to base arguments on facts and to inculcate the health forming technology on physical culture of students ensuring the improvement of condition of health and training health creation.

Methods of research: studying, theoretical analyze and generalizing the scientific, scientific and methodic literature, anthropometry, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The results obtained and their novelty: in consequence of single factor analyze it is established that the leading factors health indexes :physical development; physical condition; cordial and vessel system and movable preparation (index of mass of body, examining thorax, pulse in the rest, arterial pressure, level of physical condition, 1000 meters race, in the hanging lifting the straight feet to the horizontal bar) are informative tests and means technology is sanitary training which fulfilling the sanitary functions, giving pleasure, realistic, individualizing, favorable consisting of basis norm.

Practical value: introduction in the educational process by physical culture of students of health forming technology allows essentially to intensify their interest to physical culture lessons, to increase the level of movable preparation and indexes of physical development, to ensure future specialist which knowledge, skills and practice, forming individual health is the basis of health creation promoting the successful fulfillment of forthcoming labor activity.

Degree of embed and economic affectivity: the research results were presented in the form of reports in the international, republican conferences and publications in the journals: Vesting TUIT and Fan-sportga. The worked out practical recommendations were checked in Tashkent State University of Economics.

Field of application: educational process by physical culture of student youth.