

## **Философия жана инсандагы баалуулуктар**

УДК: 37. 013. 3

T51

Токтогулов С. - д.п.н., и.о. проф. ЖАГУ,  
Разаков М. - ст.преп. Жалалабдский колледж.

### **Формирования здорового образа жизни студентов – как один из подходов модернизации содержание обучения физического воспитания в колледжах Кыргызской Республики (на примере педагогических специальностей)**

Современные социальные изменения в экономической и духовной жизни в Кыргызстане, предъявляют новые и высокие требования к образовательной системе в колледжах по качественной и профессиональной подготовке к здоровому образу жизни студентов.

Но как оказалось, что специальная профессиональная подготовка студентов в современных колледжах осуществляются с недостаточно отведенными учебными нагрузками для физического воспитания, где в этой связи, требуется ввести изменения и в организации учебного и внеучебного процесса и дидактически обоснованных новых дисциплин.

Такой подход физического воспитания в колледжах не только сформировали бы здоровому образу жизни студентов, но и детально информировали бы различных оздоровительных видах спорта способствующие их пожизненному занятию.

В этой связи, если идея Бекбоева И.Б.[1] заключается в том, чтобы ориентировать образовательного процесса на личность, то это положение нами рассматривается с точки зрения здоровьесбережения студентов

Физическая культура – часть культуры, совокупность специальных духовных ценностей способов их производства и использования в целях оздоровления людей и их физических способностей [3].

Физическая культура человека(индивидуума) рассматривается как процесс овладения знаниями, умениями и навыками воспитательной, учебной, оздоровительной, рекреационной деятельности для последующего использования в процессе самосовершенствования, и как результат-уровень физического здоровья благодаря своему желанию, знаниям, здоровому образу жизни и двигательной активности[4].

В целом под физическим воспитанием понимается, как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях[7].

В нашем понимании, формирования здорового образа жизни студентов – это дидактически обоснованная и своеобразная форма организации учебного и внеучебного процесса студентов, где в единстве предусматривается их проведения, которые способствуют к пониманию студентов о необходимости ежедневного тренинга по одной из видов оздоровительного спорта на протяжении всего жизненного периода, без вредных привычек.

Однако педагогический процесс в колледжах недостаточно подготовлена к таким требованиям, где ограничиваются в основном с дисциплинами профессионального направления. Это обусловлено тем, что традиционные учебно-нормативные документы в основном применяются, по сей день без достаточного учета состояния здоровья студентов.

По существу, по возрасту студенты в колледжах это те же школьники старших классов в общеобразовательных школах. И это дает основание применять отдельные подходы здоровьесбережения

С. Токтогулова для студентов в колледжах[5]. В этой работе автор в свою очередь опирается на методическую систему известного педагога-новатора Шаталова В. Ф. [6], где педагогический процесс организуется так, что выходными являются четверг и воскресенье.

В этом контексте, нами полагается, именно в четверг необходимо минимизировать количество занятий, необходимо дополнительно организовать работы кураторов, где содержания их работ будут ориентированы для формированию здорового образа жизни студентов.

Ибо, в нашей интерпретации, сформировать у студентов в колледжах здоровый образ жизни становится возможным, если педагогический процесс осуществляется в три этапа(см. Рис. 1.):

**Модель учебного и внеучебного процесса в формировании здорового образа жизни студентов в колледжах КР**

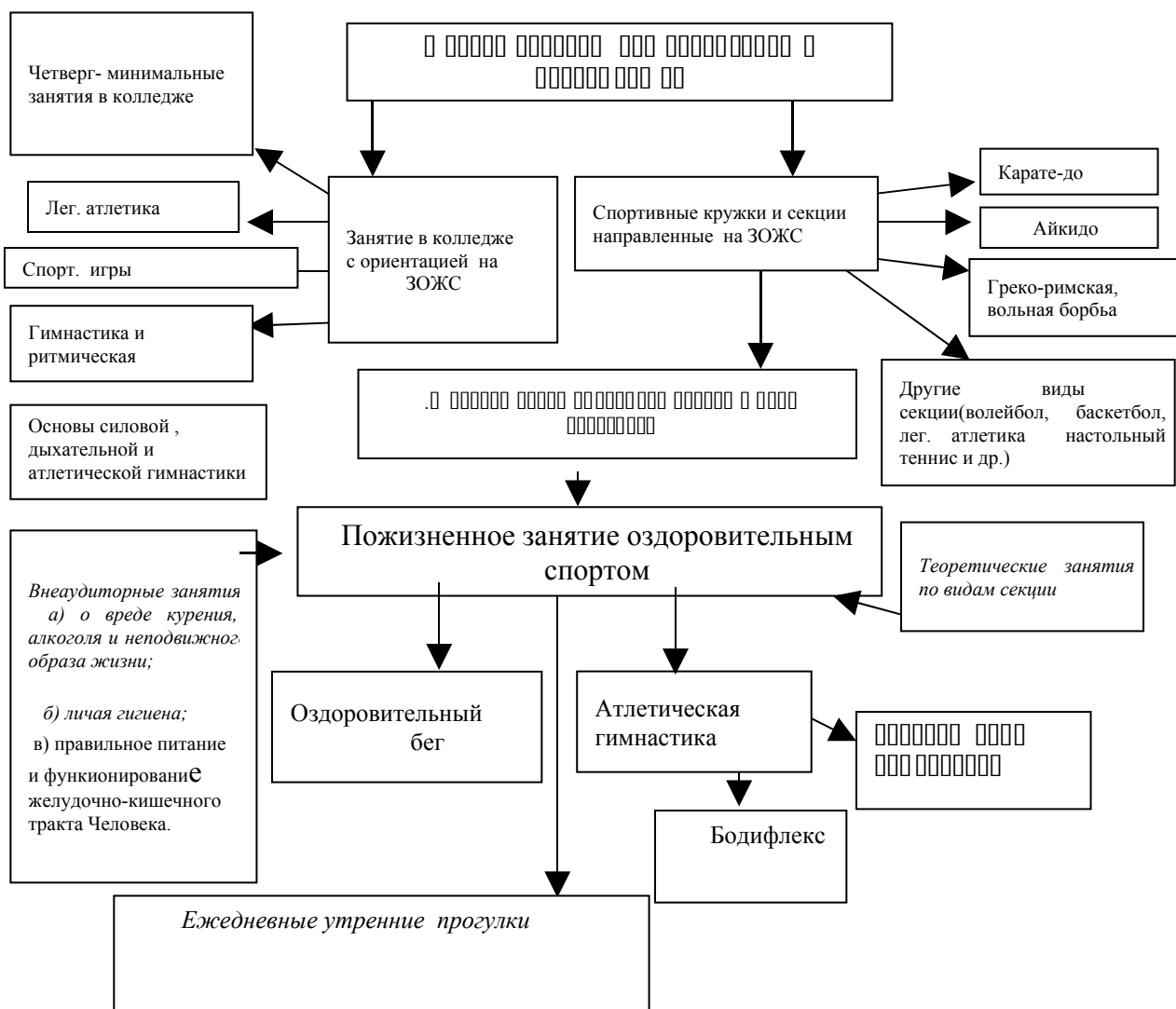


Рис. 1.

- внеучебное время является как подготовительным этапом к проведению занятий по физическому воспитанию преподавателя, где со стороны тренера студентам предлагается освоение техники двигательного действия и комплекс приемов по отдельным видам восточного единоборства;

- занятия проводятся совмещенными с гимнастикой и дыхательной гимнастикой(цигун), силовой гимнастикой(мальчики) аэробикой(девочки) и тд;
- предлагается студентам виды занятий в спортивных секциях.

Такой подход организации педагогического процесса в колледжах способствует двукратному увеличению времени для физического воспитания за счет четверга и повышению ответственности совместной работы преподавателя и кураторов групп, также и заместителя по воспитательной работе.

Внеаудиторные занятия нами рассматривается, как одна из структурных единиц, т.е. составляющая физического воспитания студентов для формирования здорового образа жизни студентов, где последовательно планируется и проводится со стороны кураторов групп и преподавателя лекции и беседы:

- о личной гигиене;
- о вреде алкоголя и спиртных напитков, которые связаны с проблемами деторождения с участием нарколога и зав. отделениями акушерского отделения горбольницы;
- гастроэнтерологом горбольницы о функции желудочно-кишечного тракта и правильном питании;
- по теоретическим вопросам карате-до, айкидо, дыхательной и атлетической гимнастики с участием их тренеров по видам спорта.

В этих условиях реализуются в едином режиме проведения аудиторных и внеаудиторных занятий, которые не только приводят к здоровесбережению студентов, но и будут способствовать их занятию с любимым видом спорта в спортивных секциях.

При этом, почему не были использованы различные виды фитнеса, которые преследуют те же цели? Это объясняется тем, что во-первых, для чего придется использовать дорогостоящие оборудования и специальные станки, во-вторых тренеры восточного единоборства тренируют молодежь рядом.

Таким образом, в нашем понимании, занятия физического воспитания в колледжах и занятия в секции по видам спорта, также и внеаудиторные занятия кураторов, которые рассматривается в комплексе в четверг, где проводятся минимальные занятия, за счет которых реализуются внеаудиторные занятия, что могут являться основой для формирования здорового образа жизни студентов. Вместе с тем, студенту информируют о том, что примерно до 25-летнего возраста большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. До 45-50 лет физическое развитие имеет стабильном уровне. В дальнейшем функциональная деятельность постепенно ослабевают и ухудшаются[7].

Все это в конечном счете, могут закладывать фундамент для пожизненного занятия студента одним из видов оздоровительного спорта, что могут привести массовому оздоровлению населения.

В этой связи, как мы полагаем одним из подходов модернизации содержания обучения физического воспитания может являться разработка дидактических и организационных основ формирования здорового образа жизни студентов в колледжах Кыргызской Республики.

Отсюда следует, что проблемы формирования здорового образа жизни студентов в колледжах сводится к проблемам изменения подходов к программам структурных единиц содержания обучения, для чего нами планируются дидактически обоснованные дополнительные дисциплины включить в состав спортивных видов игр, не выходя за пределов, в рамках существующих учебных нагрузок отведенные для физического воспитания в колледжах.

**В этой связи, нами впервые осуществлена попытка обобщения теоретических и прикладных исследований, направленных на формировании здорового образа жизни студентов в колледжах, которые могут способствовать к установлению сбалансированного соотношения учебных нагрузок между**

---

**предпрофессиональными, профессиональными дисциплинами и с дисциплиной “Физическое воспитание”.**

Не разработанность данной проблемы приводит к противоречию между необходимостью разработки дидактических и организационных основ формирования здорового образа жизни студентов в колледжах Кыргызской Республики и отсутствием ее научно-педагогических основ в реализации адекватные к социальным изменениям, происходящим в экономической и духовной жизни Кыргызстана, где в реальных условиях требуются подготовить к жизни физически здорового, духовно зрелого, нравственно устойчивого, профессионально подготовленного молодого поколения.

**Использованные литературы:**

1. Бекбоев И.Б. Ориентация на личность: Пути совершенствования обучения. - Бишкек, 2000.-205с.
2. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания: Донецк, АО Курамшина Донеччина, 1986 – 366с.(15)
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физ.культуры. Введение в предмет:учебник для высших физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд.-М.:Лань, 2004. -160с.(4)
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физкультуры / Матвеев Л.П. и др. / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова.-М.: Физкультура и спорт. 1976. Т.1. -304с.(5)
5. Токтогулов С.Т. Научно-педагогические основы здоровье сберегающего обучения школьников в общеобразовательных школах Кыргызской Республики (Монография). - Бишкек: Изд. Бийиктик. - Бишкек: 2008, -230с.
6. Российская педагогическая энциклопедия, М.;1999, с.574
7. Харабуги Г.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, дополн. Учебник для техникумов физической культуры. М., “Физкультура и спорт”, 1974.-157с.(11)