

371(043.3)

C - 288

Министерство народного образования
Республики Узбекистан

Узбекский научно-исследовательский институт
педагогических наук им. Т.Н.Кары-Ниязова

На правах рукописи

УДК: 371.037+371.73

Сейтхалилов Эдем Азизович

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛАХ УЗБЕКИСТАНА**

13.00.01 – Теория и история педагогики

13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки и
оздоровительной физической культуры

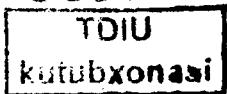
Д и с с е р т а ц и я
в виде научного доклада на соискание ученой
степени доктора педагогических наук

Ташкент – 2000

Работа выполнена в Узбекском научно-исследовательском институте педагогических наук им. Т.Н. Кары-Ниязова

Официальные оппоненты – доктор педагогических наук,
профессор, Заслуженный тренер
Узбекистана Л.Р. Айрапетьянц

доктор педагогических наук,
Заслуженный работник народного
образования Узбекистана,
Заслуженный тренер
Узбекистана Х.К. Юлдашев



доктор педагогических наук,
профессор С.Х. Файзулина

Ведущая организация – Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

Защита состоится " 12 " мая 2000 г. в 10 часов на заседании специализированного совета Д.113.20.01. по присуждению ученой степени доктора педагогических наук при Узбекском научно-исследовательском институте педагогических наук им. Т.Н. Кары-Ниязова (700074, г. Ташкент, ул. Алмазар, 174)

С диссертацией в виде научного доклада можно ознакомиться в Республиканской научно-педагогической библиотеке

Диссертация в виде научного доклада разослана
" 11 " апреля 2000 г.

Ученый секретарь
специализированного совета



А. Сулаймонов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность и степень разработанности проблемы.

Избранная Узбекистаном собственная модель развития с учетом специфики социально – политического устройства и традиций привели к тому, что общепризнанные в цивилизованном мире принципы и нормы общественно – политической, социально – экономической и духовной жизни приобрели доминирующий и необратимый характер, которые определяют не только современное состояние Республики, но и ее прогресс.

Важнейшим условием развития страны является создание совершенной системы образования и подготовки кадров на основе достижений современной экономики, науки, техники и технологий. Указанная система должна обеспечить формирование нового поколения кадров, обладающих способностью ставить и решать задачи на перспективу, высокой общей и профессиональной культурой, творческой социальной и личностной активностью, умением самостоятельно ориентироваться в общественно – политической жизни.

С этой целью в Узбекистане разработана и успешно реализуется Национальная программа по подготовке кадров, основанная на уникальной Национальной модели.

В рамках проводимых преобразований большое значение придается охране и укреплению здоровья подрастающих поколений, обеспечению оздоровительной направленности образовательного процесса на всех ступенях непрерывного образования. При этом, очевидно, что фундамент указанного направления деятельности образовательных учреждений закладывается в детском и юношеском возрасте.

В этой связи в Национальной программе по подготовке кадров одним из стратегических направлений реформирования непрерывного образования является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения, где зафиксировано: "Образовательные учреждения и органы здравоохранения принимают необходимые меры для сохранения и укрепления здоровья детей и учащейся молодежи. Обеспечиваются условия для реализации оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса, внедрения норм здорового образа жизни. Совершенствуются организационно – методические подходы для повышения медико – гигиенической культуры обучающихся, роста их физкультурной активности и уровня физического развития" (п. 4.12.)¹.

¹ И.Каримов. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. Ташкент, Шарк, 1997, с. 58.

Предусмотренные законами Республики Узбекистан "Об образовании", "О Национальной программе по подготовке кадров" коренные реформы структуры и содержания образования, неизбежно повлекут изменения в целеполагании и целеосуществлении образовательного процесса, объемах и направленности учебных нагрузок, методах и средствах обучения и т.д., что может отразиться на психофизиологических воздействиях на организм обучающихся, на состоянии их здоровья и физического развития. Поэтому указанные нововведения должны быть научно обоснованы с позиций достижения оздоровительной цели образования.

Очевидно, что на состояние здоровья учащихся влияют многочисленные эндо- и экзогенные факторы. К числу последних, в первую очередь, относят: неблагоприятная экологическая и санитарно-эпидемиологическая обстановка, экономические трудности переходного периода, неудовлетворительное состояние здравоохранения в целом и детского медицинского обслуживания в частности, не отвечающая требованиям сегодняшнего дня медико-санитарная культура населения и др.

Очень важным в этой связи представляется и организационно-педагогический аспект проблемы и, в частности, такие факторы как: несбалансированность объемов и содержания учебных нагрузок с учетом возрастных особенностей обучающихся при реализации целей образования; не соответствие организации учебно-воспитательного процесса требованиям санитарии и гигиены; нерациональное распределение учебных нагрузок в течение учебного года, недели, дня, урока; перегруженность учебного материала и его несоответствие возрастным возможностям учащихся; неоптимальный режим труда и отдыха, питания; низкий уровень двигательной активности обучающихся в режиме дня и др.

Указанные факторы приводят к переутомлению учащихся, развитию патологических явлений и процессов в их организме. Все это резко снижает уровень здоровья детского населения, а, в конечном счете, отрицательно отражается на эффективности учебно-воспитательного процесса и качестве образования.

В соответствии с положениями Национальной программы по подготовке кадров каждое образовательное учреждение независимо от форм собственности и подчиненности обязано создать необходимые условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся. Данное требование целенаправленно реализуются через государственные образовательные стандарты (в т.ч. стандартизацию образовательных и профессиональных программ), аттестацию и аккредитацию образовательных

учреждений, и аттестацию педагогических кадров, другие меры и условия.

Анализ научно – методических литературных источников, директивных и нормативных документов показывает, что проблема охраны здоровья учащихся привлекала постоянное и пристальное внимание отечественных и зарубежных специалистов (Г.Д.Алимджанова, М.В.Антропова, Ю.С.Арзуметов, А.К.Атаев, Т.С.Бахрамов, Я.С.Вайнбаум, Р.Т.Вахидова, М.С.Громбах, Д.Г. Джоруллаев, А.Захидов, М.Н.Исмаилов, В.И.Исхаков, Д.В.Колесов, Г.Ф.Коротько, Т.Д.Кузнецова, С.Р.Раджабов, А.А.Рихсиева, С.Салиходжаев, Г.Н.Сердюковская, А.Г.Сухарев, М.Таирова, Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Ханкельдиев, Р.Х.Холметов, А.Г.Хрипкова, С.Ш.Шамсиев, Д.Д.Шарипова, Т.Шукуров, Х.К.Юлдашев и другие).

Вопросы охраны здоровья подрастающих поколений всегда были в центре внимания отечественных и зарубежных врачей – энциклопедистов (Ибн Сино, Ар – Рози, Аль Масихи, Ибн Хаммар, Н.П.Гундобин, П.Ф.Лесгафт, М.Я.Мудров и др.).

В трудах А.К.Атаева, И.А.Кошбахтиева, А.К.Хамракулова, Ш.Х.Ханкельдыева, Т.С.Усманходжаева и многих других исследовались проблемы использования средств и методов физической культуры и спорта в укреплении здоровья детей и учащейся молодежи. В этом аспекте накоплен значительный теоретико – методический и практический опыт. Разработаны и реализуются многие рекомендации по содержанию и организации урочных форм занятий, спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы со школьниками. При этом авторы особый акцент делают на оздоровительный эффект проводимых мероприятий.

Проблемы, связанные с гигиеной учебного труда школьников неоднократно освещались в работах А.Авлони, М.В.Антроповой, М.Н. Исмаилова, И.К.Кадырова, Т.Н.Кары – Ниязова, О.А.Лосевой. Вопросы школьной гигиены и пропаганды гигиенических знаний были предметом исследований А.П.Доброславина, Ф.Ф.Эрисмана и их последователей И.Д.Зверева, В.Г.Хлопина, К.И.Шиловского.

Вопросам гигиены учебно – воспитательного процесса и охраны здоровья учащихся уделяли большое внимание М.С.Громбах, А.А.Маркосян, Г.Н.Сердюковская, Л.М.Семенова, А.Г.Сухарев, М.Таирова, Г.Хамдамова, С.К.Хусанов, С.Ш.Шамсиев и др. Проблемы укрепления здоровья с медицинских позиций изучались А.Захидовым, М.Н.Исмаиловым, А.А.Рихсиевой, С.Салиходжаевым, повышения гигиенических знаний различных слоев населения Ю.С.Арзуметовым, В.И.Исхаковым, В.Г.Коротько, И.А.Кошбахтиевым, Д.Д.Шариповой.

Идеи об охране и укреплении здоровья подрастающих поколений, повышения медико – санитарной культуры населения, имеют в Узбекистане глубокие национально – исторические корни.

Узбекская культура в целом, в том числе педагогическая, санитарно – гигиеническая теория и практика, имеют исторические корни, уходящие вглубь веков. Педагогическая мысль на протяжении длительного времени вбирала в себя и отражала глубинную сущность общественных процессов, характерных для того или иного исторического этапа, так или иначе, реагировала на них.

Система обучения и воспитания, созданная народом Узбекистана (народная педагогика), на протяжении исторических эпох всегда служила могучим средством передачи социального опыта. Иными словами, народная педагогика концентрирует в себе взгляды, идеи, обычаи и традиции, выработанные людьми, переходящие из поколения в поколение.

С этой точки зрения узбекская народная педагогика обладает исключительно богатым материалом. Узбекский народ создал эпические поэмы, разнообразные сказы, сказки, песни, поговорки и поговорки, загадки, притчи. Все они имеют непреходящее познавательное и воспитательное значение, так как отражают важные педагогические, культурологические, духовно – нравственные идеи, которые и в настоящее время не утратили своей ценности. В народной воспитательной системе имеется множество методов и средств нравственного, физического, гигиенического воспитания молодежи: пояснения, показ образцов поведения, выработка привычек, совет, назидание, поощрение и наказание и др.

Здоровье, физическое совершенство детей и молодежи, способных к творческому труду и обладающих сильной волей, терпением, выносливостью, стойкостью, в узбекской народной педагогике рассматривается как важный составной компонент воспитания. Детские игры, способствующие физическому развитию, система упражнений для подготовки к труду и защите Родины, занимают в традиционном воспитании видное место, и наши отражение в настоящем исследовании.

С сожалением приходится констатировать, что к настоящему времени не проведено специального исследования по изучению процесса охраны и укрепления здоровья учащихся в общей схеме деятельности школы и других субъектов образования, неразрывной от проблем обучения и воспитания школьников, учета возрастных и индивидуальных особенностей их развития при использовании системного подхода. Имеющиеся данные носят эпизодический характер или изучают данную проблему

обособленно с позиций гигиены, санитарии, медицины, физиологии, физического воспитания. Общепедагогические аспекты проблемы охраны и укрепления здоровья рассматривались частично и во многом противоречивы по выводам и рекомендациям.

Состояние теории и практики организации процесса охраны и укрепления здоровья, не изученность и не обоснованность оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса в ходе реализации целей образования в школе, свидетельствует об актуальности проблемы и необходимости ее специального изучения, выдвинули ряд проблем, которые обусловили выбор направления, цели и задач настоящего исследования.

Цель исследования – на базе изучения организации и содержания образовательного процесса в школах Узбекистана, исследования возрастно – половых особенностей развития детей школьного возраста, уровня их физического развития и подготовленности, влияния умственных и физических нагрузок на двигательные и функциональные возможности организма школьников, разработать и внедрить научно – педагогические основы, организационные и методические условия обеспечения оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса (ОНУВП) в образовательных учреждениях общего среднего образования (школах).

Гипотеза исследования: разработанная научно – обоснованная система (модель) ОНУВП в образовательных учреждениях общего среднего образования (школах), позволит при выполнении рекомендованных условий улучшить состояние здоровья детей и подростков, повысить медико – гигиеническую культуру учащихся, родителей и педагогов, что в конечном итоге положительно отразится на эффективности реализации образовательно – воспитательных и развивающих задач общего среднего образования.

Цель и гипотеза определили постановку и решение следующих **задач исследования:**

1. Проанализировать состояние проблемы в теории и практической деятельности школ, государственных органов по управлению образованием и здравоохранением, общественных организаций и других субъектов образовательного процесса, в том числе передовой отечественный и зарубежный опыт охраны и укрепления здоровья учащихся.

2. Выявить ведущие факторы и показатели их характеризующие, которые обуславливают ОНУВП в школах.

3. Определить объективные критерии и показатели, характеризующие действенность содержания, методов и мер по

охране и укреплению здоровья учащихся, обеспечению ОНУВП в школе.

4. Осуществить системный подход в исследовании, разработке и внедрении форм, средств, методов по обеспечению ОНУВП в общеобразовательных учреждениях общего среднего образования.

5. Разработать и внедрить систему педагогических и санитарно-гигиенических условий и воздействий, обеспечивающих ОНУВП в образовательных учреждениях общего среднего образования.

Ядро концепции диссертационного исследования составляет идея системного, регионально – краевого и индивидуально – дифференцированного подхода к оценке воздействующих на организм человека эндо – и экзогенных факторов, к формам и средствам охраны и укрепления здоровья различных контингентов учащихся при учете специфики социально – экономического развития, климатогеографических, национально – культурных, этнопсихологических условий Узбекистана, организации и управления системой общего среднего образования Республики. При этом ОНУВП рассматривается как система взаимосвязанных мероприятий в деятельности педагогического, медицинского персонала школ, общественных организаций, родителей и самих учащихся [Подробно см.: 43. *Здесь и далее ссылки на список опубликованных по теме диссертации работ*].

Объект исследования – учебно – воспитательный процесс в образовательных учреждениях общего среднего образования; деятельность школы, уполномоченных государственных органов по управлению образованием, здравоохранением, физической культурой и спортом, местных органов государственной власти, общественных организаций в деле охраны и укрепления здоровья детей и подростков; закономерности функционирования отдельных систем организма и возрастного развития учащихся.

Предмет исследования – факторы, формы, методы и средства, обуславливающие ОНУВП, охраны и укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей учащихся в ходе реализации целей общего среднего образования.

Для реализации цели и задач использован комплекс педагогических, медико – биологических, социологических **методов исследования**: анализ, синтез и обобщение литературных источников и передового педагогического опыта; изучение нормативно – правовых документов социально – экономического развития республики, сферы образования и здравоохранения; изучение документов перспективного,

оперативного и текущего планирования и контроля учебно – воспитательной деятельности в школах; системно – структурный подход; педагогическое наблюдение; анкетный опрос, беседа и интервьюирование; хронометрирование; педагогический эксперимент; пульсометрия; изучение уровня и динамики умственно и физической работоспособности учащихся; методы изучения микро и макроклиматических условий; медико – биологические методики исследования деятельности некоторых физиологических систем организма детей и подростков; антропометрические и динамометрические измерения; контрольные (тестовые) задания для определения уровня двигательной подготовленности учащихся; методы математической статистики и другие.

Методологическая основа и нормативная база исследования. Конституция и законы Республики Узбекистан "Об образовании", "О Национальной программе по подготовке кадров", "О здравоохранении", "О физической культуре и спорте" и другие директивные и нормативные документы, регламентирующие организацию и управление системой образования в Республике Узбекистан. Основопологающими явились идеи, положения и принципы: о всестороннем развитии личности, ее профессиональном становлении; о единстве теории и практики; системности; детерминированности процессов и явлений и их диалектическом развитии; единстве научного знания; интеграции образования, науки, техники, производства; закономерности психического, физического и морфо – функционального развития человека.

База, контингент и сроки исследования – образовательные учреждения общего среднего образования (школы) Республики Узбекистан, учащиеся I – IX классов; 1982 – 1999 годы. На разных этапах исследования общий охват составлял более тысячи учащихся.

Научная новизна исследования определяется тем, что впервые:

- * раскрыта сущность введенного в научный оборот понятия "ОНУВП", нового целеполагания и целеосуществления учебно – воспитательного процесса;

- * осуществлен системный подход в исследовании, разработке и внедрении форм, средств, методов по обеспечению ОНУВП в общеобразовательных учреждениях общего среднего образования;

- * выявлены ведущие факторы и критерии, обуславливающие эффективность мер в процессе охраны и укрепления здоровья школьников, дана их классификация и установлены показатели их определяющие;

* определены объективные критерии и характеризующие их показатели по оценке действенности оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях общего среднего образования;

* разработана и внедрена система педагогических и медико – гигиенических условий обеспечения ОНУВП в школе.

Положения, выносимые на защиту.

1. Система обеспечения ОНУВП, основанная на дифференцированном подходе к оценке воздействия эндо – и экзогенных факторов, к формам и средствам охраны и укрепления здоровья учащихся в реальных условиях деятельности школ, взаимосвязанных мероприятиях деятельности педагогического, медицинского персонала школ, общественных организаций, родителей и самих учащихся.

Реализация ОНУВП рассматривается в общей схеме деятельности школы при достижении образовательной, воспитательной, развивающей и оздоровительной целей общего среднего образования.

2. Педагогические и медико – санитарные условия и направления деятельности всех субъектов процесса обеспечения ОНУВП, сохранения и укрепление здоровья учащихся, повышения их медико – гигиенической культуры.

Участниками указанного процесса являются учащиеся, педагоги, администрация и медперсонал школы, органы по управлению образованием, здравоохранением, физической культурой и спортом, родители, общественные организации.

3. Оздоровительные мероприятия, направленные на всестороннее развитие личности обучающегося, улучшение ее здоровья, повышение общей и специальной работоспособности, медико – гигиенической культуры, совершенствование содержания и методов, организации и управления учебно – воспитательным процессом.

4. Ведущие факторы и характеризующие их показатели, обуславливающие ОНУВП, а также формы, средства и методы его оптимизации, объективные критерии контроля действенности мер по охране и укреплению здоровья учащихся, обеспечению ОНУВП в школе.

В ходе экспериментальной апробации наиболее эффективными критериями зарекомендовали себя следующие:

* рациональное планирование и контроль учебных и тренировочных нагрузок на протяжении учебного года, четверти, недели, дня, урока при использовании рекомендованных критериев и показателей;

* оптимизация режима труда и отдыха, двигательной активности, соответствие учебных и физических нагрузок

возрастно – половым и индивидуальным возможностям учащихся;

- соблюдение соответствующих норм и требований санитарии и гигиены, в частности, микроклиматических и санитарно – гигиенических условий учебно – воспитательного процесса;

- оптимизация двигательного режима на протяжении учебного дня, неделя, года и его соответствие двигательным и функциональным возможностям учащихся;

- постоянный мониторинг уровня и динамики физического развития, двигательной подготовленности, состояния здоровья и медико – гигиенической культуры учащихся.

5. Организационно – педагогические условия обеспечения системного взаимодействия и положительных изменений перечисленных выше показателей и характеристик при максимальном вовлечении и эффективном взаимодействии всех участников ОНУВП.

6. Состояние организации ОНУВП в теории и практической деятельности школ, государственных органов по управлению образованием, спортом и здравоохранением, общественных организаций и других субъектов образовательного процесса.

Передовой отечественный и зарубежный опыт в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся в реальных условиях образовательного процесса.

Теоретическая значимость исследования состоит в разработке педагогических и организационных теоретических основ проблемы реализации ОНУВП, охраны и укрепления здоровья учащихся, которые заключаются в следующем. Оздоровительная направленность образовательного процесса рассматривается в общей системе осуществления функций школы, достижения целей образования; проанализировано содержание и структура оздоровительной деятельности участников педагогического процесса; выявлены ведущие педагогические и гигиенические факторы, обуславливающие ОНУВП в школе, а также объективные показатели и критерии их характеризующие; установлена тесная зависимость качества образования от эффективности реализации оздоровительных задач; разработаны и внедрены в практическую деятельность школ оптимальные педагогические, организационные формы, средства и методы обеспечения ОНУВП, охраны и укрепления здоровья учащихся, повышения их медико – гигиенической культуры; установлены закономерности функционирования некоторых систем организма и возрастного развития учащихся; предложены эффективные организационно – методические подходы взаимодействия педагогического коллектива и медперсонала школы, учащихся и родителей, общественных

организаций по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Практическая значимость исследования. Разработанная система педагогических и организационно – гигиенических условий позволит значительно повысить уровень здоровья, физической подготовленности и работоспособности, медико – санитарной культуры школьников, что положительно отразится на эффективности образовательного процесса, качестве общего среднего образования.

Полученные данные могут быть использованы в организации и управлении учебно – воспитательным процессом в школах Узбекистана учителями, администрацией и медперсоналом, родителями и учащимися, органами управления образованием, здравоохранением, физическим воспитанием и спортом, общественными организациями.

Результаты исследования окажутся полезными при разработке курсов лекций и практических занятий в педагогических высших образовательных учреждениях, институтах переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров.

Материалы диссертации могут быть использованы при выработке требований к деятельности образовательных учреждений в аспекте охраны и укрепления здоровья обучающихся, аттестации и аккредитации образовательных учреждений общего среднего образования, аттестации педагогических кадров.

Апробация результатов исследования. Основные положения и идеи диссертации нашли отражение и получили развитие в Национальной программе по подготовке кадров и директивно – нормативных документах по ее реализации, Государственной программе реформирования здравоохранения Республики Узбекистан, Концепции общего среднего образования Узбекистана, Концепции физического воспитания детей и учащейся молодежи Узбекистана, в около 100 научных и научно – методических публикациях.

Материалы исследования докладывались на международных и республиканских конференциях. Диссертация обсуждалась на заседаниях научно – методологических семинаров по психолого – педагогическим наукам при ТашГПУ им. Низами, УзГос ИФК, УзНИИПН им. Т.Н.Кары – Ниязова, УНУ им. М. Улугбека, а также заседании отдела "Теория и история педагогики" УзНИИПН.

О внедрении результатов исследований в практику работы школ Узбекистана свидетельствуют Справка Министерства народного образования и Акт Министерства здравоохранения Республики Узбекистан.

Диссертационное исследование выполнено в рамках Государственной научно – технической программы №1.1. “Проблемы реформирования, развития системы образования и подготовки высококвалифицированных кадров в процессе углубления социально – экономических реформ” Государственного комитета Республики Узбекистан по науке и технике по теме 1.1.6. “Педагогические и физиолого – гигиенические основы формирования здорового поколения, оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса”, научным руководителем которой является соискатель.

Диссертант признателен всем, кто на протяжении многих лет проведения исследований способствовал улучшению их содержания, повышению эффективности и результативности.

Особенно благодарен автор профессору Д.Д. Шариповой, за большую роль в становлении автора как научного работника.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Охрана здоровья школьников: состояние и проблемы

В настоящее время органами здравоохранения и образования осуществляются определенные меры по укреплению здоровья подрастающего поколения, улучшению медицинского обслуживания и снижению заболеваемости детей и подростков. Реализуются, наряду с Государственной программой “Соғлом авлод учун”, меж – и ведомственные комплексные программы, предусматривающие коренное реформирование деятельности образовательных учреждений общего среднего образования, укрепление их материально – учебной базы, внедрение современных организационно – методических подходов оздоровления и физического воспитания учащихся, которые дают определенные положительные результаты. Однако в практике образования, в деле охраны и укрепления здоровья детей и подростков, накопился ряд нерешенных проблем.

По данным наших исследований [52,54], проведенных совместно со специалистами Министерств народного образования и здравоохранения, материально – техническая база многих школ находится в состоянии, не отвечающем современным требованиям, и не позволяет в полном объеме решать задачи, связанные с укреплением здоровья школьников. Имеющиеся в школах медицинские кабинеты неудовлетворительно

оснащены необходимым медицинским оборудованием, медикаментами.

В республике возросло число детей с понижением слуха и зрения, с дефектами речи, со сколиозом, отстающих в физическом развитии. Из года в год увеличивается контингент детей с нарушением нервно – психической сферы, число которых составляет более 400 тыс. Увеличивается количество детей с различными проявлениями аллергизации, частыми респираторно – вирусными инфекциями, широко распространен кариез.

Среди учащихся отмечается существенный подъем инфекционной заболеваемости, в т.ч. вирусными гепатитами, удельный вес которых составил 45% от общего числа заболевших.

Анализ заболеваемости детей в возрасте до 14 лет в 1996 году, по сравнению с 1986 годом, показывает, что имеется рост числа больных детей, выявленных при профилактических осмотрах со 168,4 до 233,9 на 1000 детского населения. С 1 по 9 классы число абсолютно здоровых детей снижается в 3 – 4 раза.

Ухудшение состояния здоровья школьников от класса к классу характеризуется: ухудшением показателей физического развития; увеличением числа детей, имеющих нарушение осанки; нарастает число учащихся с близорукостью более чем в 3 раза; увеличением хронических заболеваний желудочно – кишечного тракта; изменением структуры и увеличением числа детей и подростков, имеющих различные нарушения нервно – психической сферы. Если в начальных классах эти нарушения выявлялись у 15% детей в виде двигательных расстройств, невротических реакций, то к окончанию школы у 35 – 40% детей отмечаются нарушения в виде астенического состояния, неврозов, нарушений формирования личности и характера.

Не отвечает современным требованиям учебно – спортивная база, отсутствуют плавательные бассейны, а обеспеченность спортивными залами не превышает 35%. В школах низки возможности проведения оздоровительных мероприятий детям с отклонениями в состоянии здоровья.

Ограниченные возможности для занятия физкультурой отрицательно влияют на здоровье учащихся. Существующая система физического воспитания не компенсирует гиподинамию, слабо внедряются “малые формы” физического воспитания (физкультминутки, динамические паузы, игры на переменах). По оперативным данным в 1996 – 97 учебном году насчитывалось более 70 тысяч детей, отнесенных к специальным медицинским группам, но только треть из них была охвачена занятиями по лечебной физкультуре. Оздоровление школьников диспансерной группы проводится в основном в отделениях восстановительного

лечения и дневных стационарах в территориально закрепленных лечебно – профилактических учреждениях, а в летнее время в оздоровительных лагерях.

Необходимо отметить, что в школах не уделяется должного внимания соблюдению санитарно – гигиенических норм и требований организации образовательного процесса. Имеет место превышение учебных нагрузок и нерациональное их распределение; нарушение норм двигательного режима и питания; несоблюдение санитарно – бытовых требований; рассаживание учащихся в классах без учета роста, состояния зрения, слуха, что в значительной мере обуславливается кабинетной системой обучения, дефицитом роста – возрастной учебной мебели, осветительного оборудования.

В целях укрепления здоровья детей необходимо обеспечить оптимальные условия для формирования здоровья на всех этапах роста и развития детей. Следует добиться того, чтобы приоритетной задачей школы стало сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Основными направлениями развития охраны и укрепления здоровья детей и молодежи на ближайшую перспективу, многие из которых уже сейчас реализуются в рамках выполнения Национальной программы по подготовке кадров, следует считать:

- * совершенствование форм и методов ежегодных профилактических осмотров учащихся с использованием скрининг программ, автоматизированных систем (Данное направление реализуется в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 203 от 13 мая 1998 года²);

- * организация в каждом образовательном учреждении медицинских кабинетов с необходимым штатным персоналом, медицинским и специальным оборудованием;

- * обеспечение оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса, внедрение эффективных форм, методов и средств регламентации учебных и физических нагрузок, осуществление мероприятий по исключению умственных и психических перегрузок учащихся (указанное направление внедряется в практику школ через государственный образовательный стандарт и соответствующие его компоненты, новые педагогические и информационные технологии³);

- * создание соответствующих условий обучения и воспитания, удовлетворяющих нормам и требованиям санитарии и гигиены

² В данный документ вошли материалы диссертационного исследования.

³ То же.

по всем аспектам (водоснабжение, канализация, освещение, мебель и т.д.);

- * создание при органах управления образованием кабинетов медико – психологических консультаций и диагностики (в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан №203 при рай – горОНО организованы Центры профориентации и психолого – педагогической диагностики учащихся⁴);

- * совершенствование комплексов физкультурно – оздоровительных мероприятий, спортивно – массового движения, формирования медико – гигиенической культуры школьников, методическое и материальное обеспечение указанных процессов;

- * разработка государственных стандартов физического образования детей и молодежи (они стали составной частью государственного образовательного стандарта общего среднего образования⁵);

- * расширение пропаганды здорового образа жизни через средства массовой информации и научно – популярную литературу, а также против вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания и т.д.⁶);

- * совершенствование работы по коррекции отклонений в состоянии здоровья детей и подростков;

- * создание Координационного центра и его региональных отделений по охране здоровья детей и молодежи;

- * организация банка данных ослабленных и часто болеющих детей, обеспечение мониторинга их реабилитации и развития;

- * совершенствование медико – психологической, оздоровительной и воспитательной работы среди детей и молодежи;

- * разработка системы и ведение мониторинга состояния и охраны здоровья детей и молодежи.

2. Оздоровительная направленность учебно – воспитательного процесса

В условиях коренных изменений в системе образования в соответствии с Национальной программой по подготовке кадров идет поиск новых педагогических технологий, эффективных организационно – методических, дидактических форм, методов, средств обучения воспитания и развития учащихся. Педагоги –

⁴ То же.

⁵ То же.

⁶ Реализуется через Республиканские программы “Соғлом авлод учун”, “Молодость без курения”, “Антиспид”, одним из разработчиков которых является диссертант.

исследователи и практические работники разрабатывают и проводят широкую апробацию новых подходов в решении задач оптимизации учебно – воспитательного процесса, внедряют педагогические и информационные технологии. В этих условиях, как правило, ими практически остается без внимания вопросы охраны и укрепления здоровья учащихся, они ограничиваются только достижением образовательно – воспитательных целей.

Поэтому назрела необходимость дать подобным нововведениям в образовании физиолого – гигиеническое обоснование, обеспечить учительство надежным инструментарием и методическими рекомендациями по охране здоровья школьников, повышению уровня их медико – гигиенической культуры, двигательных и функциональных возможностей.

Оздоровительная направленность учебно – воспитательного процесса обеспечивается комплексом взаимосвязанных мероприятий, деятельности педагогического, медицинского персонала школы, родителей и самих учащихся (рис.1). На сегодняшний день сложились определенные формы, методы и средства охраны здоровья учащихся в учебно – воспитательном процессе. Все они в соответствии с организационно – педагогической направленностью могут быть сгруппированы в следующие блоки.

1. Упорядочение общего режима дня, соблюдение гигиенических норм и требований режима труда, отдыха и питания в течение суток, недели, года.

2. Соответствие нормам и правилам микроклиматических и гигиенических условий в классе, спортивном зале, кабинетах, открытых площадках и т.д.

3. Соблюдение санитарно – гигиенических норм при подборе и расстановке школьной мебели, оборудования и инвентаря. Их использование в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Проблема в данном случае заключается в рациональном использовании в практике накопленных научных данных, неукоснительном соблюдении норм и правил санитарии и гигиены, а также материально – техническом оснащении образовательных учреждений соответствующим инвентарем и оборудованием.

4. Регламентация двигательного режима школьников в течение дня (утренняя зарядка, игры на переменах и на свежем воздухе, физкультпаузы, спортивные праздники и соревнования, урочные формы занятий, учебно – тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках и др.). Рациональное

использование всего богатого арсенала средств, методов и форм физической культуры и спорта в соответствии с возрастными – половыми и индивидуально – групповыми особенностями школьников для обеспечения оздоровительного и тренировочного эффекта.

Рекомендации по оптимизации двигательного режима учащихся на уроках физической культуры, во внеклассной и внешкольной деятельности нашли отражение в Программе по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, в государственном образовательном стандарте по физической культуре, в разработке и внедрении которых диссертант принимал самое активное участие, а также соответствующих публикациях [6, 9].

5. Оптимизация расписания урочных форм занятий. В данном случае следует придерживаться, с одной стороны, – установленных закономерностей изменения работоспособности и динамики функциональных возможностей учащихся в течение учебного дня и недели, а с другой, – основываться на сведениях о степени трудности (сложности) тех или иных образовательных дисциплин.

В ходе проведения исследований указанное направление специально разрабатывалось, и на этой основе были подготовлены соответствующие рекомендации организационного и методического характера.

6. Регламентация учебных нагрузок в течение одного урока. Прежде всего подчеркнем, что использованный автором подход к регламентации учебных нагрузок на уроке в теории недостаточно разработан, поэтому не получил в практике широкого распространения.

Таким образом, ОНУВП представляет собой системное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса, направленное на охрану и укрепление здоровья учащихся в реальных условиях образовательных учреждений общего среднего образования.



Рис. 1. Модель системы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса

Вводя в научный оборот понятие *“оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса”*, мы вкладываем в него следующее.

1. Современный образовательный процесс в школе немислим без решения взаимосвязанных целей — образовательной, воспитательной, развивающей и оздоровительной. Понятно, что реализация последней не рассматривается нами ни как вспомогательная, ни как приоритетная, а только в общей системе деятельности образовательных учреждений общего среднего образования.

2. ОНУВП обеспечивается системой педагогических и медико-санитарных условий и направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, повышение их медико-гигиенической культуры.

3. Участниками указанного процесса являются учащиеся, педагоги, администрация и медперсонал школы, органы по управлению образованием, здравоохранением, физической культурой и спортом, родители, общественные организации.

4. Оздоровительные мероприятия направлены на всестороннее развитие личности обучающегося, улучшение ее здоровья, повышение общей и специальной работоспособности, медико – гигиенической культуры; совершенствование содержания и методов, организации и управления учебно – воспитательным процессом.

5. Действенность внедряемых в практику школы оздоровительных мероприятий оценивается по:

- * рациональности планирования и контроля объема и содержания учебных нагрузок на протяжении учебного года, четверти, недели, дня, урока;

- * соответствию учебных и физических нагрузок возрастнo – половым и индивидуальным возможностям учащихся;

- * соответствию микроклиматических и санитарно – гигиенических условий учебно – воспитательного процесса соответствующим нормам и требованиям;

- * оптимальности двигательного режима на протяжении различных временных периодов (урок, день, неделя, год) и его соответствие двигательным и функциональным возможностям учащихся;

- * уровню и динамике физического развития, двигательной подготовленности и состоянию здоровья;

- * сформированности медико – гигиенической культуры учащихся.

Системное взаимодействие и положительные изменения всех перечисленных показателей и характеристик при максимальном вовлечении и эффективном взаимодействии всех участников образовательного процесса является принципиально важным (основным) критерием при оценке деятельности школы по обеспечению оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса, охране и укреплению здоровья учащихся [9].

3. Государственные образовательные стандарты – основа обеспечения оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса

Документами, регламентирующими организацию образования и достижение желаемого результата, становящимися, безусловно, обязательными для исполнения всеми участниками образовательного процесса в Узбекистане, являются Конституция и Законы, в частности, законы Республики Узбекистан "Об образовании" и "О Национальной программе по подготовке кадров". Между тем, указанные документы определяют только общие принципы и отношения, которые складываются в процессе

образования. Для реализации же конкретных положений законов и соблюдения при этом интересов всех участников образовательного процесса разрабатываются и внедряются ГОС.

В настоящее время при коренном структурном реформировании системы образования и кардинальном пересмотре содержания образования и его видов необходимо пересмотреть порядок разработки, цели и задачи введения ГОС, в том числе к **стандартам общего среднего образования – как важному фактору по обеспечению охраны и укрепления здоровья обучающихся.**

Качество образования – это не только достигнутый уровень знаний, умений и навыков обучающегося в процессе образования, но, не в последнюю очередь, оптимальное физическое и функциональное состояние, уровень здоровья.

Данные требования к качеству образования целенаправленно реализуются через государственные образовательные стандарты (включая стандартизацию образовательных и профессиональных программ), аттестацию и аккредитацию образовательных учреждений, аттестацию педагогических кадров.

Соискатель, являясь ученым секретарем и зам. председателя НТС ГКНТ Республики Узбекистан, в 1993 – 1999 г.г. участвовал в разработке теоретико – методических основ создания и внедрения ГОС в системе непрерывного образования. Ниже приводятся некоторые из них, которые касаются сугубо темы диссертационного исследования [23,29].

Государственные образовательные стандарты определяют минимально необходимый и достаточный уровень подготовленности обучающихся и выпускников; максимальный объем учебной нагрузки; требования к содержанию образования и способы его предъявления; процедуры и механизмы оценки деятельности образовательных учреждений и качества подготовки; меры к лицам и учреждениям, не выполняющим требований стандартов и т.д.

Воплощение основных принципов, лежащих в основе разработки и реализации ГОС, позволит стать им мощным средством охраны и укрепления здоровья, обеспечения оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса, нацеленным на повышение его качества.

Наряду с основными требованиями, предъявляемые к ГОС [23], стандарт должен:

- * своим содержанием обязательно учитывать возрастные психофизиологические особенности обучающихся;
- * способствовать нормализации учебной нагрузки;

- включать рекомендации по оптимальному подбору форм, средств и методов, педагогических технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся;

- регламентировать санитарно – гигиенические нормы микросреды, подбора инвентаря и оборудования для различных контингентов обучающихся;

- определять оптимальный режим двигательной активности учащихся, включая обязательные (урочные) и самостоятельные занятия физической культурой и спортом;

- указывать уровень физической подготовленности и развития учащихся по годам обучения в школе;

- устанавливать требования к уровню знаний в области санитарии, гигиены, физической культуры;

- включать лишь нормы, прошедшие опытно – экспериментальную проверку.

Перечисленные требования, в своей совокупности, вошедшие в ГОС, должны обеспечить условия охраны и укрепления здоровья учащихся. Соискатель реализовывал указанные положения, непосредственно участвуя в разработке и внедрении ГОС общего среднего образования, ГОС по физической культуре, учебных планов и программ по физической культуре (I – IX классы), курсов "Саломатлик алифбеси" (I – IV классы) и "Соғлиқни ёшдан асранг" (V – IX классы) [27,28].

Введение ГОС позволяет ставить вопрос о гарантированном достижении каждым учеником определенного, заранее заданного уровня подготовки, в т.ч. состояния здоровья и физического потенциала. Внедрение стандартов в практику, ориентация на их соблюдение должны способствовать повышению общего уровня образованности и, следовательно, повышению качества образования в приведенном выше его определении.

ГОС по физической культуре (ГОС ФК) определяет совокупность требований к содержанию школьного курса "Физическая культура", к объему учебной нагрузки (сетке часов в учебном плане); к необходимому и достаточному уровню развития физических качеств, сформированности двигательных умений и навыков; объему двигательной активности в течение суток, недели и года; теоретических знаний по вопросам физической культуры, гигиены, врачебного контроля, спортивной медицины, самоконтроля и т.д.

Таким образом, ГОС ФК регламентирует круг знаний, умений и навыков учащихся, а также основных духовно – нравственных качеств личности, пронизывает все уровни и формы общего среднего образования в области физической культуры; устанавливает процедуры и способы качественной и

количественной оценки эффективности физкультурного образования в школе.

Основными функциями ГОС ФК являются:

1. Обеспечение доступности и всеобщности физкультурного образования.

2. Обеспечение соответствия содержания физкультурного образования возрастному – половым особенностям учащихся, требованиям социального заказа и мирового уровня.

3. Общественно – государственное регулирование процесса физического образования детей и подростков.

4. Контроль и управление процессом физического образования на всех уровнях и различных аспектах.

5. Повышение качества физкультурного образования.

Школьный курс "Физическая культура" является основным, но не единственным, звеном в деятельности школы по охране и укреплению здоровья учащихся, развитию их физических качеств, двигательных умений и навыков, формированию мотивов и потребности физического совершенствования, развитию позитивных интересов в сфере физической культуры.

Структура школьного физкультурного образования складывается из:

1. Уроков физической культуры – как основной формы физического воспитания в школе. Их количество зафиксировано в Базисном учебном плане и установлено из расчета два часа в неделю.

2. Внеурочных форм двигательной активности: гимнастика до занятий, физкультурные паузы на уроках и игры на переменах, игры и развлечения.

3. Внеклассные формы занятий физическими упражнениями: секции, факультативы, кружки по интересам и т.д.

4. Общешкольные спортивные – массовые и оздоровительные мероприятия: праздники, соревнования по видам спорта, спартакиады, викторины и др.

5. Внешкольные (включая самостоятельные занятия) мероприятия: соревнования по видам спорта различного уровня, спортивные праздники, спартакиады и олимпиады, домашние задания, занятия в секциях ДЮСШ, туризм и др.

Все формы и виды занятий должны обеспечить двигательный режим учащихся в неделю: для учащихся 1–4 классов – 8–10 часов, 5–9 классов – 10–14 часов.

Содержание и нормативно – методическая основа определены в соответствующих документах и материалах [6,9].

4. Физиолого-гигиеническое обоснование регламентации учебных нагрузок

Коренная реформа системы непрерывного образования в соответствии с Национальной программой по подготовке кадров предусматривает возрастание социальной функции школы и направлена на наращивание интеллектуальных и профессиональных ресурсов страны, качественное совершенствование культурного потенциала общества. Одним из важных требований реформы является приведение объема и содержания образования в школе в соответствие с возрастными возможностями учащихся. Решение вышеназванных задач находится в тесной связи с мероприятиями по улучшению здоровья и гармоничным развитием подрастающего поколения.

Пути этого улучшения лежат в рационализации педагогического процесса, ликвидации перегрузок; упорядочивании режима дня, улучшении физического воспитания; оптимизации учебных нагрузок – совершенствовании системы их контроля и планирования; рациональной организации режима труда и отдыха, питания детей и подростков; использования в учебно – воспитательном процессе передовых педагогических и информационных технологий.

Указанные мероприятия могут реализоваться только при наличии достоверных научных данных о влиянии каждого из перечисленных факторов на состояние здоровья учащихся с учетом возрастно – половых особенностей, а также климатических и этнических условий.

Представляется: новые формы, методы и средства совершенствования учебно – воспитательного процесса, разрабатываемые сегодня учеными и практиками в свете реформы школы, нуждаются в соответствующем физиолого – гигиеническом обосновании и подтверждении.

Реализация указанных задач даст возможность:

- на основе уточнения знаний о росте и развитии организма школьников разработать предложения по совершенствованию учебно – воспитательного процесса;

- своевременно информировать педагогов и родителей и рекомендовать мероприятия по профилактике неблагоприятных изменений в состоянии здоровья и отклонений в развитии детей;

- подготовить научно – обоснованные рекомендации по нормализации режима учебных занятий и внеклассной деятельности учащихся;

- оптимизировать объем и содержание учебных нагрузок;

- предложить средства и методы контроля и планирования нагрузок, регламентации режима труда и отдыха;

* подготовить предложения по корректировке и улучшению условий обучения детей и подростков в общеобразовательной школе.

Проблема регламентации и контроля общей и учебной нагрузки является многоплановой, поскольку в понятие "учебная нагрузка" входят многочисленные факторы учебно – воспитательного процесса: учебные планы, учебные программы и учебники, режим дня, возрастные особенности школьников, методические системы обучения и воспитания на уроке и во внеурочное время, адаптивные способности и мобилизационные возможности организма учащихся и др.

Необходимо иметь в виду, что процесс функционирования основных психофизиологических систем организма учащихся в течение урока имеет определенную направленность и уровень.

По нашим данным от первой до 10 – 12 минуты происходит "вработывание", на 12 – 25 минуте – стабилизация пикового уровня, от 30 до 45 минуты наблюдается спад работоспособности. Соответственным образом следует планировать и степень трудности учебного материала для каждой образовательной дисциплины, дифференцированно на каждом уроке.

При проведении анкетного опроса по изучению вопросов контроля и планирования нагрузок следовало иметь в виду, что в настоящее время почти отсутствует информация о количественно – качественных критериях оценки учебных нагрузок. В этой связи перед предпринятым нами анкетным опросом была поставлена цель – получить информацию о видах, методах, средствах педагогического контроля, планирования и оценки учебных нагрузок, используемых в педагогической практике.

На основе анкетного опроса изучения литературных источников, анализа работы передовых учителей предложена классификация критериев оценки учебных нагрузок. В основу классификации положен принцип выбора наиболее важных признаков явления (в данном случае средств обучения и воспитания). К числу последних были отнесены:

Специализированность, – то есть мера соответствия данного средства обучения, воспитания и развития основным требованиям программы по данному предмету;

Направленность, – которая проявляется в воздействии того или иного компонента нагрузки на различные аспекты обучения и воспитания;

Сложность, – влияние которой сказывается на степени сложности переработки и усвоения информации, заложенной в программном материале, т.е. компоненте нагрузки;

Величина, — как количественная мера, т.е. время (объем) воздействия вида нагрузки.

Результаты анализа анкеты, на которую ответили около 300 учителей и специалистов свидетельствуют: в большинстве случаев (79%) в практической деятельности учителя не осуществляют целенаправленной работы по оценке, контролю и планированию учебных нагрузок на уроке. Чаще всего планируются суммарные учебные нагрузки в перспективных планах, однако, в этом случае не ставится в качестве основной цель — регламентация учебной нагрузки для охраны здоровья школьников и повышения уровня их работоспособности. Другими словами планируется и контролируется только распределение учебного материала, но не оценивается его воздействие на организм учащихся. Опрос позволил выделить в качестве основных только два критерия (встречается в 90%) оценки учебной нагрузки:

1. Объем — т.е. время, затраченное на тот или иной вид деятельности.

2. Интенсивность — т.е. сумма информации за определенный промежуток времени.

Именно эти два критерия обеспечивают в педагогической практике оценку и контроль учебной нагрузки, однако, ими не пользуются для планирования последних [16,18].

В настоящее время можно отметить определенную зависимость оценки нагрузки от сложности и степени ее воздействия на организм учащихся. Особенно наглядно это проявляется с оценкой нагрузки на уроках физического воспитания. Например, перечисленные выше компоненты нагрузки по средним значениям выборки, оцениваются следующим образом: бег — 8–10 баллов (здесь специалисты выделили бег равномерный — 8 баллов и бег с ускорением — 10 баллов); ходьба — 5–6 баллов; смешанные движения — 7–8 баллов, статические позы 1–2 балла, лазание 6–7 баллов и т.д.

Таким образом, подводя итоги изучения вопроса контроля, оценки и планирования учебных нагрузок отметим следующее:

1. В настоящее время в практике учителей фактически не осуществляется целенаправленной педагогической деятельности по оценке, контролю и планированию учебных нагрузок с целью охраны здоровья школьников, повышению их работоспособности, ликвидации перегрузок.

2. Среди критериев оценки учебной нагрузки практические работники используют лишь два — объем и интенсивность учебной нагрузки. При этом определяющим в этом аспекте не являются задачи контроля и планирования учебных нагрузок для ликвидации перегрузок и переутомления учащихся. Чаще

все это объясняется желанием успеть уложиться на уроке во времени и в программных требованиях.

3. До сих пор учителя не имеют научно обоснованных критериев оценки учебных нагрузок для эффективного распределения материала с учетом функциональных возможностей детей и подростков.

Следует иметь в виду, что необходимо получать постоянную информацию о выполнении программных требований на уроке в течение года, установить все имеющиеся компоненты нагрузок и оценить их количественно. Все это может сделать учитель в практической деятельности с учетом специфики преподаваемого предмета, а также особенностями используемых средств и методов обучения и воспитания.

Установлено, что, например, на уроках физического воспитания (согласно оценке экспертов) самые большие требования предъявляют такие компоненты нагрузки как бег с ускорениями и прыжки: соответственно $9,74 \pm 0,65$ и $8,00 \pm 0,09$ и $1,74 \pm 0,10$ балла. На уроке трудового обучения картина следующая: максимально оцениваются конструирование по замыслу ($9,60 \pm 0,81$) и конструирование по условию ($8,31 \pm 0,74$); минимально моменты ($1,44 \pm 0,21$).

Детальный анализ хронометражных листов позволил обнаружить последовательность прохождения материала на уроке. Удобнее всего проследить это на графике, в котором учтены количественные показатели на уроке физического воспитания и пульсовая их "стоимость" (рис. 2,3).

Стенограмма урока позволяет зафиксировать, кроме того, объем (т. е. время действия) отдельных компонентов нагрузки. Нетрудно заметить, что имеется несовпадение направленности кривых на графике. Например, пик ЧСС (фактическая) не совпадает с пиком ЧСС (модельная), а показатели умственной работоспособности и ЧСС (модельной) со значениями нагрузки на уроке. Представляется, что пути рационализации учебной нагрузки лежат через совмещение указанных показателей. Другими словами следует в период наивысшей работоспособности, т.е. на 18–25 минутах урока планировать "пиковые" учебные нагрузки, рассчитанные заранее.

Таким образом, появляется реальная возможность контролировать и планировать учебные нагрузки, что позволит:

1. существенно объективизировать процесс контроля и планирования учебных воздействий при строгом учете возрастных и индивидуальных психофункциональных возможностей учащихся;

2. исключить переутомление и перенапряжение психофизиологических функций организма учащихся;

3. подвести "пиковые" нагрузки на наиболее синсетивные периоды восприятия и переработки информации, на оптимум работоспособности.

В целях сохранения и укрепления здоровья учащихся, обеспечения ОНУВП, оптимизации общей и умственной нагрузки, рационализации режима труда, двигательной активности и отдыха, предложены и внедрены в практику *следующие рекомендации*⁷.

1. Предельно допустимая недельная учебная нагрузка учащихся школы (с факультативами) не должна превышать величин, показанных в таблице 1.

2. Ежедневная учебная нагрузка при 6-ти дневной учебной неделе в 1-2 классах должна составлять 3-4 урока, в 3-4 - 4 урока, 5-7 - 5-6 уроков, 8-9 классах - по 6 уроков.

3. Оптимальная длительность уроков при 6-ти дневной неделе: в 1-х классах - 35 мин., во 2-4-х классах - 35 мин. плюс 10 мин. отводится менее сложным и утомительным видам деятельности (игры, развлечения, рисование, чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплексов физических упражнений и др.). В 5-9-х классах продолжительность урочных форм занятий составляет 40-45 мин.

Во всех случаях учитель на уроках обязан проводить специальные мероприятия (физкультминутки и динамические паузы и др.) для повышения умственной работоспособности учащихся и снятия статического мышечного напряжения.

4. Сдвоенные уроки запрещаются во всех классах, за исключением тех случаев, когда проводятся лабораторные и контрольные работы, уроки труда, занятия физкультурой для проведения соревнований.

Обязательна для учащихся всех классов 10-ти мин. малые перемены между уроками. Большая перемена (после 2-3 урока) длится 20-30 мин. Вместо одной большой перемены допускается после 2-3-го урока приводить две перемены по 15-20 мин. Перемены необходимо проводить при максимальном использовании свежего воздуха.

5. Для рационального составления расписания уроков следует руководствоваться ранговой шкалой их трудности (в баллах):

⁷ Рекомендации нашли отражение в Положении об общем среднем образовании, утвержденном постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 203 от 13 мая 1998 года, а также в Акте внедрения результатов диссертационного исследования Министерства здравоохранения Республики Узбекистан.

Математика, родной язык	— 11;	Иностранный язык	— 10;
Физика и химия	— 9;	История	— 8;
Литература	— 7;	Естествознание, география	— 6;
Физкультура	— 5;	Чтение, рисование	— 4;
Труд, пение	— 3.		

Наиболее трудные предметы следует включать в расписание 2 или 3 уроками, т.е. в период наиболее высокой работоспособности учащихся. Не рекомендуется сочетание 2—х или 3—х трудных уроков подряд. Аналогичным образом следует планировать учебную нагрузку на неделю — самые сложные уроки нужно включать в дни “пиковой работоспособности” — среду и четверг, менее сложные — в понедельник и субботу.

В школах с двухсменным режимом в первую смену должны заниматься 1, 5, 6 и выпускные классы. Использование одного учебного кабинета в 1 и 2—ю смены разрешено детям с разницей в возрасте не более одного года. Между сменами обязателен перерыв в 30—40 мин. для проведения влажной уборки и проветривания помещения.

Приведенные выше положения и нормы были рекомендованы автором и приняты для внедрения при составлении Базисного учебного плана, учебных планов и программ образовательных областей, а также планировании и организации образовательного процесса новых 9—летних образовательных учреждений общего среднего образования в соответствии с требованиями Национальной программы по подготовке кадров.

Указанные мероприятия, в конечном счете, обеспечивают повышение эффективности образовательного процесса, укрепление здоровья и улучшение работоспособности учащихся [18].

5. Физическая культура и спорт в системе охраны и укрепления здоровья школьников

Физическая культура и спорт занимают важное место в укреплении здоровья учащихся, всестороннем развитии личности, а также в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков.

Общее руководство физическим воспитанием и спортом в школе возложено на директора школы и заведующего учебным отделом. В соответствии с Положением об общем среднем образовании, для контроля над проведением уроков, секционных занятий, оздоровительных мероприятий, организации соревнований, постановкой физкультурно—оздоровительной



Таблица 1

Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Количество часов	22	24	26	26	32	34	35	36	37

работы согласно распорядку дня директором школы назначается Комиссия [8, 9].

Урок физической культуры имеет целью: воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности; воспитания учащихся физически крепкими, ловкими, здоровыми, сильными и способными преодолевать трудности; формирование у учащихся жизненно – важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, плавание, подъем и спуск с высоты, умение обращаться с туристским снаряжением и приспособлениями); формирование у школьников знаний по теории и методике физической культуры и спорту, гигиене, анатомии и физиологии физических упражнений; привитие навыков пропагандиста, общественного организатора, инструктора по спорту, умения правильно трактовать эстетику движений; формирование у старшеклассников профессионально – прикладных навыков с учетом их будущей профессии; ознакомление учащихся с историей Олимпийских игр, с жизнью и деятельностью великих ученых – энциклопедистов, легендарных народных героев, выдающихся современных спортсменов республики.

С первых дней обучения детей в школе с помощью средств и методов физической культуры и спорта необходимо стремиться, чтобы школьники освоили понятия "природа – здоровье – человек".

Эти задачи возможно решать успешно лишь при условии полного использования всех составляющих физической культуры и спорта.

Поэтому были разработаны и внедрены разнообразные формы физической культуры и спорта [6, 9]. К числу последних отнесены как традиционные (уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня, самостоятельное выполнение физических упражнений, занятия в секциях и кружках по видам спорта во вне учебное время, базах туризма, детских дворцах, парках отдыха, водных станциях, по месту жительства), так и нетрадиционные (физкультурные и спортивные праздники "Балли йнгитлар", "Балли кизлар", "Кувнок стартлар", "Футбол гунчалар", золотая осень и связанные с отдельными видами спорта и др.).

Обращалось внимание, чтобы организация и проведение соревнований, посвященных празднику "Хосил" ("Урожай"), спортивно – массовых праздников во время зимних каникул, праздника "Навруз", стали для школьной общественности традицией и смотром здоровья. Для того чтобы оздоровительные соревнования приняли всеобщий характер, следует проводить их сначала, между, классами, затем, между,

школами, районами, областями, а, финалом, соревнований должно стать первенство республики, время и место проведения которого определено в Положении Министерства народного образования.

Преподавателям физической культуры рекомендовалось: в начале учебного года провести беседу с родителями учеников о значении физической культуры для детей школьного возраста, о цели и содержании физической культуры. В конце четверти дать оценку каждому ученику по физическому воспитанию, отметить его достижения и недостатки, дать информацию родителям о здоровье каждого ученика (в программе каждого класса имеются тесты для определения физического развития и подготовленности учеников). Родители, будучи информированными о здоровье своих детей, выступают помощниками преподавателя в достижении поставленной цели. С большими и со слабыми учениками проводить индивидуальные занятия, создавать все условия для того, чтобы они догнали в своем физическом развитии сверстников, проводить консультации с медицинскими работниками. Вести постоянную работу по формированию высоких духовно – нравственных качеств, основанных на богатых культурно – исторических традициях народа и общечеловеческих ценностях. Ученикам, начиная с первого класса, прививать навыки личной гигиены и гигиены занятий физическими упражнениями и др.

Основной формой занятий физической культурой остается урок. Как показали многочисленные наблюдения и анализ, они до сих пор проводятся шаблонно, без широкого использования передовых педагогических технологий. Было рекомендовано уроки строить не только на упражнениях общего развития, но и с применением разных снарядов, тренажеров, различных игр, узбекских народных песен и танцев. Для девочек 8 – 9 классов, наряду с программными элементами по гимнастике (упражнения на разно высоких орудиях, опорные прыжки и акробатика) целесообразно использовать национальные танцы и ритмические упражнения. Разработанные специальные рекомендации были посвящены методике контроля физических нагрузок учащихся, основанной на подсчете ЧСС.

Преподавателю физической культуры рекомендовалось формировать специальные знания по следующим направлениям: Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Гигиена и медицинские аспекты выполнения физических упражнений. Влияние образа жизни на здоровье человека. Методы выполнения физических упражнений и применяемая аппаратура. Основные условия самостоятельных занятий физическими упражнениями. История и современное состояние

использования народных игр. Место и роль туризма в физическом воспитании. Влияние на организм человека плавания, закаливания, солнца и воздуха. О самоконтроле.

Указывалось, что наряду с традиционными видами спорта, особое внимание обратить на национальные игры и развлечения. Выделенный час для урока "Здоровье" не разрешалось использовать в других целях.

В соответствии с современными требованиями были пересмотрены и скорректированы цели, задачи, содержание, организационно – методические подходы физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, а именно: утренней гимнастики (зарядки), гимнастики до занятий, физкультминуток, игр на переменах, спортивного часа в группе продленного дня, прогулок, экскурсий [6, 9].

Требования к школьному учебнику по физической культуре. Под руководством и непосредственным участии диссертанта были разработаны для авторских коллективов теоретико – методические требования к учебнику по физической культуре [26]. Разработаны общие принципы, критерии и требования к учебной книге по физической культуре: отбор материала, терминология, необходимая иллюстративно – наглядная информация, учет возрастных особенностей учащихся, обеспечение четкой последовательности изложения содержания и др.

Особенностью курса "Физическая культура" в школе является его сквозное прохождение от I до IX класса. Кроме того, основные знания (в том числе и теоретического характера) учащиеся получают при непосредственной двигательной активности на уроке.

Специфика предмета "Физическая культура" в школе предопределяет отличительные особенности учебника – не как книги только для классно – урочного обучения, но главным образом для выполнения домашней работы, а также для свободных организационных форм занятий (самостоятельное изучение). Подчеркнем, что для учебника по физической культуре наиболее важной является оптимизация его структуры с учетом урочных, домашних и самостоятельных форм его использования. Исходя из такой целевой установки, учебник по физической культуре должен строиться соответствующим образом, иметь специфическую логику изложения материала, отличаться подбором информации и т.д.

Подобный учебник должен в своей основе отвечать общим требованиям, которые предъявляются к учебным книгам для учащихся школ, с соблюдением принципов: научности, прогностичности и диагностичности, преемственности, учета

возрастных психофизиологических особенностей обучаемых, других принципов дидактики и научных основ теории учебника, включая его полиграфическое исполнение.

6. Формирование медико–гигиенической культуры учащихся – важный фактор охраны и укрепления их здоровья

В числе направлений и мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья учащихся, ОНУВП в школе, важное место занимает проблема формирования медико – гигиенической культуры (ФМГК) школьников.

Теория и практика ФМГК учащихся свидетельствует, что успешное решение указанной проблемы возможно только при использовании комплексного подхода, системного анализа всех ее аспектов. Осуществлены исследования сущности и закономерностей данного процесса, разработаны практические меры установления содержания, форм, средств и методов формирования медико – гигиенической культуры учащихся. Такой подход продиктован требованиями Национальной программы по подготовке кадров, Государственной программы реформирования здравоохранения. Многоаспектный, сложный характер современных проблем образования и сопряженных с ним задач охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения, диктуют необходимость проведения широкого спектра междисциплинарных исследований.

В связи с этим, при дополнении педагогики данными гигиены внедрены специальные, целенаправленные меры ФМГК школьников, реализация которой способствовала решению общих задач сохранения и укрепления их здоровья.

Разработанная система ФМГК основана на принципах, обеспечивающих эффективность учебно – воспитательного процесса при участии всех звеньев этой системы, и включила в себя научные выводы теории воспитания и богатый практический опыт отечественной школы. Поскольку принципы ФМГК определяют его содержание, формы и методы в соответствии с задачами охраны здоровья детей и подростков, развития их личности, мы выделили следующие: связь со всеми аспектами воспитания личности с практической направленностью; обеспечение единства сознания и поведения; сочетание педагогического руководства с инициативой, самостоятельностью; учет возрастных и индивидуальных особенностей; непрерывность и преемственность воспитательных влияний; единство требований и координация действий всех участников воспитательного процесса;

систематичности и последовательности; прочность усвоения знаний, умений навыков; доступность и посильность.

На современном этапе решающее значение приобретает консолидация сил для подъема на новый качественный уровень воспитательного потенциала всех социальных институтов, в том числе семьи, активизации человеческого фактора в ускорении социально – экономического развития страны.

Высокий воспитательный потенциал родителей способствует формированию у школьников твердых убеждений, потребностей и устойчивых моральных качеств, навыков и привычек правильного поведения на основе понимания норм и принципов морали, направленных на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Утверждаемая в каждой семье высокая духовно – нравственная атмосфера выступает в качестве особого "практического" знания требований, необходимых для утверждения высоконравственных отношений в обществе.

Важно настойчиво внедрять в сознание ребенка на всех этапах его развития, что бережное отношение каждого человека к своему здоровью должно стать его долгом, гражданской обязанностью. Каждый член семьи должен осознать, что здоровье – это одна из предпосылок гармонического развития человека, важное условие его активного участия в труде, общественной жизни, личного благополучия. В приобретении медико – гигиенических знаний большую помощь должна оказывать школа.

Заслуживает внимания опыт работы школ, в которых на протяжении ряда лет успешно функционирует Университет педагогических знаний, в разработке содержания и организации деятельности которых, участвовал диссертант⁸. Наряду со сведениями, которые старшие члены семьи приобретают на лекциях, ответы на интересующие их вопросы они могут получить через функционирующую физиолого – гигиеническую службу. Последняя ставит своей целью повысить эффективность всестороннего изучения школьников и окружающей их среды на протяжении всего периода обучения, определить динамику их роста и развития, состояния здоровья и работоспособности, разрабатывать рекомендации по санитарно – гигиеническому режиму школ, ФМГК учащихся, пропаганде гигиенических знаний среди родителей [20].

⁸ Подробно. Программы:

1. Факультета здоровья университета педагогических знаний Ташкент, 1987 – 1990.
2. Университета педагогических знаний. Ташкент, 1987 – 1990.

Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья должен быть известен родителям с тем, чтобы они помогли детям закрепить, прочно внедрить в повседневную практику знания и умения, освоенные в школе. При этом родителям следует придерживаться основных педагогических принципов ФМГК.

ФМГК учащихся основывается на строгом контроле над выполнением режима питания, особенно при интенсивных умственных и физических нагрузках. Учащимся разъясняют вредное воздействие алкоголя и никотина на нормальную пищеварительную функцию, возможность возникновения острых и хронических заболеваний органов пищеварения.

Многолетний опыт свидетельствует о том, что эффективность учебно – воспитательной работы школы значительно выше, если установлены тесные контакты, деловые постоянные связи между медико – педагогическим коллективом и родительской общественностью, их согласованность и взаимодействие в осуществлении комплекса мероприятий по ФМГК.

Поскольку фундамент ФМГК, поведения и здоровья закладывается в школе, мы попытались выявить возможности приобретения соответствующих знаний в образовательных дисциплинах, сформировать систему ФМГК учащихся, определить роль и место всех воспитывающихся звеньев, призванных участвовать в решении проблем гигиены, здорового образа жизни.

Дальнейшее улучшение процесса ФМГК требует: углубления медико – гигиенических знаний, отражающих достижения современной гигиены, предупреждения заболеваний, правильной организации труда и отдыха; совершенствование гигиенических навыков и умений учащихся, привлечения их к участию в деятельности, направленной на улучшение и охрану здоровья своего и окружающих, а также на создание соответствующих санитарно – гигиенических и психогигиенических требований к организации учебно – воспитательного процесса в школе; усиления моральной ответственности за повышение потенциала здоровья людей, активизации его профилактической направленности; учета физиологических и психологических особенностей личности в процессе формирования отношения к охране здоровья и участия в его укреплении; раскрытия взаимосвязей между научными знаниями о здоровье людей и развитием общества, моральными нормами и требованиями, регулирующими отношения человека к здоровью, а также практическими действиями в деле его сохранения и укрепления; углубления взаимосвязей элементов ФМГК как составной части общей культуры личности, образованности и воспитанности.

7. Двигательная деятельность в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях как составная часть двигательного режима школьников

Исследование двигательной деятельности школьников в условиях тренировок и соревнований связано с тем, что нагрузки, переносимые ими, не что иное, как результат его двигательной деятельности. Другими словами, всестороннее изучение двигательной деятельности позволяет изучать нагрузки с внешней (педагогической) и с внутренней (биологической) стороны.

В этой связи программой исследования было предусмотрено изучение двигательной деятельности школьников — юных спортсменов в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях.

Опыт и специальные исследования [10,15] позволили все элементы двигательной деятельности в соревнованиях оценивать в метрах, преодолеваемых занимающимися при их выполнении (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика двигательной деятельности в спортивных соревнованиях

Двигательные действия	Число повторений		
	один раз	за игру (в среднем)	за весь матч
Броски по воротам	3	10,6	31,8
Короткие перемещения	5	102,6	513
Длинные перемещения в нападении	12	32,8	393,6
Выходы на соперника в защите	3	50,6	152
Блокирование бросков по воротам	1	17,4	17,4
Свободные перемещения в защитной стойке	4	94,8	379
Силовое единоборство в защите	1	50,8	50,8
Перемещения в нападении и обратно в защиту	25	128,8	3220
Всего за игру			4757,6

Установлено, что при выполнении одного короткого перемещения в нападении преодолевается в среднем до 5 м. Общее число указанных перемещений за игру составляет 102,6.

Таким образом, общий метраж коротких перемещений в нападении равен в среднем 513 м. Аналогичным образом рассчитаны расстояния для остальных элементов игры. Если принять во внимание, что мы не учитывали только отдельные движения, то можно говорить о достаточной точности расчетного метода. Учет подобной информации, по нашему убеждению, может оказаться полезным при планировании двигательных режимов школьников, создании упражнений, моделирующих соревновательную нагрузку и внесении соответствующих корректив в режим дня и учебно – тренировочный процесс.

Установлено, что сумма всех элементов игры с возрастом увеличивается. Так, если у мальчиков 8 – 9 лет она составляет в среднем 160 – 170 действий, то у 15 – 17 – летних – 460 – 470.

Нашими исследованиями [10,12] установлено, что контролирование мяча среди других элементов игры занимает более одной трети. А общее число их в игре тем больше, чем выше мастерство. Есть основание предполагать, что основным способом перемещений в нападении являются перемещения на короткие расстояния (до 5 м). Об этом свидетельствует соотношение длинных и коротких перемещений (1:3).

Причину противоречивой информации о двигательной деятельности школьников – спортсменов следует искать, прежде всего, в том, что исследователи используют различные методы регистрации двигательной деятельности в игре и тренировке. В этой связи, была предпринята попытка, разработать универсальную ее классификацию.

За основу может быть принята классификация, в соответствии с которой любое двигательное действие относится к одной из фаз (пассивной или активной). Кроме того, двигательные действия составляют отдельные группы (компоненты). Не исключается возможность более детальной классификации. Отметим, что количественные и качественные параметры двигательной деятельности в соревнованиях обусловлены возрастом, полом и уровнем подготовленности занимающихся.

Анализируя двигательную деятельность в состязании в сравнении с аналогичными показателями в тренировке в начале и конце учебного года, можно проследить зависимость ее от уровня подготовленности. Можно предположить, что ликвидация несоответствия между двигательной деятельностью в спортивных соревнованиях и учебно – тренировочных занятиях значительно повысит эффективность последних [12,43].

Изучение частоты сердечных сокращений (ЧСС) при воздействии соревновательных нагрузок (использована радиотелеметрическая аппаратура) динамика ЧСС во время игры отражает физиологическая кривая (рис.4). Нетрудно заметить "всплески" и "спады", отражающие переменный характер деятельности занимающихся.

Нами разработана классификация, в основу которой легли критерии энергозатрат и скорости перемещения. В соответствии с ней все игровые действия разделяются на три группы: малой, средней и максимальной интенсивности.

В первую группу отнесены элементы игры, связанные с малыми энергетическими затратами и выполняемые с незначительной скоростью (5,55 м/с) на расстоянии 59 м и более. Вторая группа включает в себя действия, характеризующиеся средними энергозатратами. Скорость указанных упражнений высока (5,55–7,68 м/с), а преодолеваемое расстояние составляет 55–58 м. В третью группу объединены упражнения, требующие максимальных энергозатрат. Они отличаются максимальной скоростью (7,69–9,8 м/с) перемещений и сравнительно небольшим преодолеваемым расстоянием (до 34 м).

Таким образом, показатели двигательной деятельности, характеризующие активную фазу соревнований, с первых спортивных выступлений (в возрасте 8–13 лет) и до участия в международных состязаниях, претерпевают существенные изменения, увеличиваясь у мужчин на 27–30%, у женщин – на 28–31%. Соответственно сократилось время, занятое пассивными компонентами двигательной деятельности.

Знание указанных закономерностей позволит не только оценивать влияние тренировочных нагрузок на организм, но и окажет большую практическую помощь в рациональном построении учебно – тренировочных занятий, подборе соответствующих средств и методов тренировки и оптимизации двигательного режима учащихся.

7.1. Энергетический обмен и внешнее дыхание школьников при мышечной деятельности различной напряженности

Продолжают оставаться актуальными широкие и всесторонние исследования возрастных особенностей адаптации организма к условиям, возникающим при выполнении напряженной мышечной деятельности, выяснение путей расширения функциональных возможностей растущего организма и возможного диапазона его тренируемости.

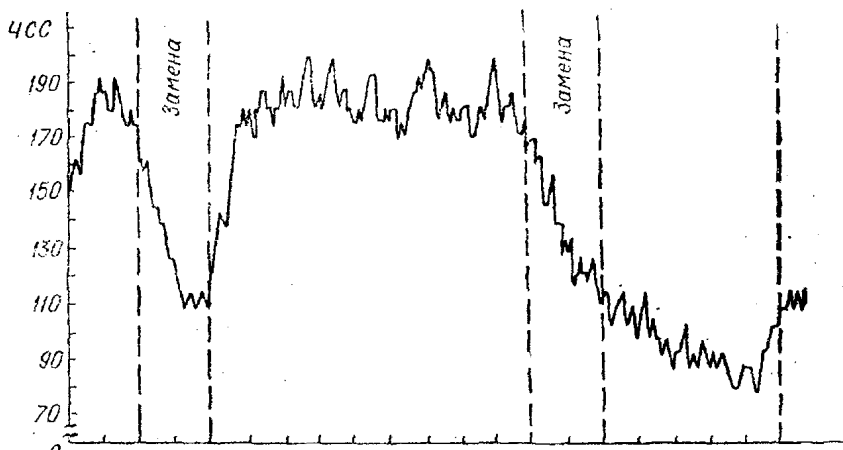


Рис. 4. Динамика ЧСС на протяжении матча

Выявлены сезонные биоритмические колебания показателей газознергообмена и внешнего дыхания в климатических условиях Узбекистана. Показатели ЧД, ДО, ЛВ, МОД, ЖЕЛ, МВЛ, ПО₂, ВСО₂, в изученных возрастно – половых группах имеют достаточно выраженную сезонную биоритмику с пиком, приходящимся на зимнее время года. Это может рассматриваться как проявление адапционных перестроек на более оптимальный режим функционирования в изменяющихся условиях среды. Наиболее заметные изменения упомянутых показателей наблюдались у тренированных школьников, причем более отчетливые биоритмические колебания зафиксированы у испытуемых старших возрастов [11,30,31 и др.].

Изучение возрастной и сезонной динамики внешнего дыхания энергетического обмена при выполнении физических нагрузок повышенного объема и интенсивности позволяет отметить гибкость, подвижность и высокую вариативность адапционных механизмов данных систем организма. При этом процесс адаптации функциональных систем к интенсивной мышечной деятельности у физически более подготовленных школьников осуществляется не только путем расширения функциональных возможностей организма, но и путем повышения устойчивости его к недостатку кислорода, которая оказалась минимальной у школьников младшего возраста.

Выявлено, что работа статического характера вызывает незначительные изменения в деятельности вегетативной системы, в том числе и в газо – энергетическом обмене и внешнем дыхании. Нагрузки же динамического характера приводят к заметным, сдвигам в деятельности многих органов. Установлено, что компоненты внешнего дыхания и энергетического обмена весьма чувствительны к изменениям объема мышечной деятельности. Эти данные позволяют судить о степени подготовленности школьников различных возрастных групп к выполнению определенных мышечных нагрузок и выявлять возрастные особенности ответных реакций организма на выполнение физических нагрузок заданных интенсивности и объема.

К настоящему времени в учебно – тренировочном процессе юных спортсменов значительно увеличились параметры "физической" и "физиологической" нагрузок и наметилась тенденция к росту нарушений в деятельности различных органов и систем детского организма. В связи с этим важно было выявить, с одной стороны, положительные сдвиги в функциональном состоянии организма школьников, развивающихся при рациональном планировании учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок (последнее положительно сказывается на адаптационной способности детей и подростков к воздействию нагрузок повышенной мощности)" с другой, – изучить и устранить отклонения в состоянии здоровья, функциональном состоянии отдельных органов и систем, поскольку они служат первым признаком несоответствия нагрузок функциональным возможностям развивающегося организма.

По нашим данным под влиянием тренировочных занятий у школьников выявлено более экономичное расходование энергетического потенциала по сравнению с нетренированными сверстниками. Физические нагрузки приводят к интенсивному расширению двигательной деятельности и активизации холинэргических механизмов гомеостаза, отличающихся быстрым приростом показателей и характеризующих эффективность потребления кислорода.

Обратим внимание на тот факт, что тренировки с повышенным объемом и интенсивностью физических нагрузок (при постоянном врачебно – педагогическом контроле) способствуют развитию экономизации функций аппарата внешнего дыхания и газо – энергетического обмена. Последнее может рассматриваться как показатель адаптированности организма к предлагаемым физическим нагрузкам и служить основанием для выполнения более высоких по мощности мышечных усилий.

Исследования показали, что у 14–16–летних юных спортсменов по сравнению с 7–9– и 10–13–летними отмечается большая производительность и более экономная реакция изучаемых функций организма в зоне повышенной мощности работы.

На основе исследований разработана классификация тренировочных средств, включающая пять основных групп.

Физиологическая направленность и соответствующие тренировочные упражнения

Аэробная. Для развития общей выносливости, беговые в разминке, обще развивающие, для совершенствования техники бросков и блокирований.

Смешанная аэробно–анаэробная. Учебно – тренировочные и подвижные игры, упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча в движении, перемещений в защите, тактических действий в позиционном нападении, для развития ловкости.

Анаэробная гликолитическая. Для развития скоростной выносливости.

Анаэробная алактатная. Для развития общей и специальной быстроты и скоростно – силовых качеств, для совершенствования техники финтов, перемещений в нападении, выходов в защите и индивидуальных тактических действий в нападении (быстрый прорыв).

Анаболическая. Для развития специальной и общей силы.

В ходе исследований также установлено, что с повышением уровня подготовленности существенным образом изменяется картина энергорасхода на отдельные виды деятельности и учебные занятия в целом. При этом следует отметить, что увеличиваются величины энергозатрат при выполнении активных компонентов двигательной деятельности, так как энергорасход пассивной фазы занятия, наоборот, уменьшается.

Эти особенности следует иметь в виду при планировании учебно – тренировочных нагрузок в условиях жаркого климата, в связи с тем, что в этом регионе интенсивность газообмена и теплопродукции и величина некоторых показателей внешнего дыхания максимальны в зимнее время года и минимальны в летнее. В летний период года по сравнению с зимним дети и подростки на одну и ту же физическую нагрузку реагируют большим потреблением кислорода и усилением легочной вентиляции.

7.2. Энергетические затраты при выполнении соревновательных упражнений

Выполнение тех или иных видов двигательной деятельности нуждается в соответственной энергетической обеспеченности. Энергозатраты позволяют, с одной стороны, судить о степени воздействия того или иного упражнения на организм, а с другой, — свидетельствуют о "внутренней" величине нагрузки упражнения.

Ограниченные сведения о физиологической нагрузке вызвали необходимость проведения более глубокого исследования [11,31, 32]. Сначала определяли энергозатраты в модельных упражнениях.

Анализ показал, что значительная часть общего объема энергозатрат в игре приходится на пассивные виды деятельности (на ходьбу и ОСП до 42—45%).

Таблица 3

Энергетические затраты (ккал) в спортивных соревнованиях

Виды двигательной деятельности	Возраст, лет					
	девочки			мальчики		
	8—9	10—11	11—12	8—9	11—12	12—13
Относительное статическое положение	11,5	13,4	11,2	12,6	13,6	11,7
Ходьба	18,1	12,7	16,4	16,4	14,1	17,2
Равномерный бег	8,8	11,2	11,2	11,5	12,6	14,2
Смешанные движения в нападении	10,2	15,4	18,4	13,2	14,5	22,4
Смешанные движения в защите	9,6	14,2	14,7	11,5	13,8	18,2
Бег с максимальной скоростью (ускорение)	2,5	3,5	4,6	4,2	5,3	6,7
Всего:	61,7	70,1	76,1	69,4	73,9	90,4

Среди четырех компонентов активной фазы наиболее энергоемкими оказались смешанные движения в нападении и их выполнение в игре затрачивалось до 20% общего энергозатраты. Несколько меньше были энергозатраты на равномерный бег и смешанные движения в защите. Минимальные энергетические затраты зафиксированы при

выполнении бега с максимальной скоростью (4–5%). Установлено, что энергозатраты в активной фазе игры с возрастом увеличивается.

В модельных упражнениях по определению энергетических затрат в 1 мин бега с максимальной скоростью обнаружено, что ускорения вызывают наибольший энергозатраты. Между тем, энергозатраты на выполнение этого упражнения в соревнованиях оказались самыми низкими (4–5%).

Обнаруженные факты, по нашему убеждению, необходимо учитывать при подборе средств и методов спортивной тренировки для повышения двигательных и функциональных возможностей организма школьников.

7.3. Характеристика двигательной деятельности в учебно-тренировочных занятиях

Двигательная деятельность в учебных занятиях, ее объем, интенсивность, сочетание и распределение отдельных компонентов определяются конкретными задачами периода, этапа тренировки, урока (А.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик, В.М.Зациорский, Ф.А.Керимов и др.). Однако рациональное построение тренировки осуществляется на основе сложившейся структуры, включающей подготовительную, основную и заключительные части занятия. Следовательно, это предполагает относительно устойчивый порядок объединения и распределения компонентов двигательной деятельности в пространстве и времени; определенного сочетания их и общей продолжительности тренировочного занятия [13,17].

Время ОСП с возрастом претерпевает значительные изменения. Если в начале годового цикла тренировки у мальчиков 8–9 лет оно составляет 50–52% от общего времени учебно-тренировочных занятий, то у 12–13-летних снижается до 32–33%. У девочек тех же возрастных групп эти показатели соответственно составили 55 и 42%. Кроме того, большая продолжительность одного двигательного акта ОСП у школьников младшего возраста указывает на более длительные интервалы отдыха между упражнениями в учебных занятиях.

Ходьба также занимает значительное место в тренировочных занятиях 8–13-летних спортсменов. С возрастом время ходьбы в общем объеме учебно-тренировочных занятий уменьшается и достигает минимума у мальчиков 12–13 лет (25%).

Таким образом, объем и интенсивность пассивной фазы тренировки имеют отчетливую динамику, зависящую от пола и возраста. Если у мальчиков 8–9 лет пассивная фаза занимала

79%, то у девочек — 84, в возрасте 11—12 лет — соответственно 64 и 69%.

Установлено, что к концу учебного года, при достоверном улучшении показателей педагогического и медико — биологического тестирования, свидетельствующих о повышении уровня подготовленности занимающихся, значительно изменяются параметры двигательной деятельности. Обращает внимание, что у школьников этих возрастно — половых групп соответственно уменьшению пассивной фазы.

Отмеченные различия в двигательной деятельности и энергозатратах в зависимости от возраста, пола и уровня подготовленности указывают на необходимость строгой дифференциации учебно — тренировочных нагрузок, подбор средств и методов тренировки с учетом двигательных и функциональных возможностей занимающихся.

7.4. Влияние тренировочных нагрузок на энергозатраты учащихся

Энергозатраты за учебно — тренировочное занятие увеличиваются с возрастом: у детей 8—9 лет они в 2—2,5 раза меньше, чем у 12—13 — летних. Кроме того, абсолютные энергозатраты как на отдельные, виды двигательной деятельности, так и на активную и пассивную фазы выше в младших, чем в старших возрастных группах.

Анализ относительных энергетических затрат позволил установить, что с возрастом на медленные компоненты двигательной деятельности расходуется меньше энергии. У мальчиков 8—9 лет на ОСП в начале учебного года расходовалось 37% общих энергозатрат, у 11—13 — летних — 25%. Расход энергии на ходьбу был аналогичен.

Среди компонентов двигательной деятельности, отнесенных к активной фазе, наиболее "энергоемкими" оказались равномерный бег и смешанные движения в нападении. Энергорасход на эти виды деятельности в общем объеме активной фазы учебно — тренировочных занятий составил 65—75%. Причем и в данном случае возраст и пол испытуемых существенно влиял на величины относительных энергозатрат на отдельные виды двигательной деятельности и активной фазы в целом.

Наблюдения показали, что энергозатраты на активные компоненты двигательной деятельности по абсолютным и относительным показателям увеличились у школьников всех групп. Этот факт объясняется не менее рациональным и экономным расходованием энергии на определенные виды

двигательной деятельности, а повышением интенсивности тренировочных нагрузок к концу учебного года. В результате в общем объеме энергетических затрат у учащихся всех возрастов повысился энергорасход активной фазы тренировки и уменьшился пассивной. Причем отмечены наиболее существенные изменения энерготрат на выполнение смешанных движений.

Поскольку энерготраты в учебных занятиях и состязаниях (по абсолютным показателям) не сопоставимы из-за неодинаковой продолжительности, сравнительный анализ проводили по относительным величинам энерготрат. Если абсолютные энерготраты на пассивные компоненты двигательной деятельности в тренировке с возрастом увеличивались, то относительные, наоборот, снижались. Относительные энерготраты активной фазы игры достигали максимальных значений у мальчиков 12–13 (69%), минимальный – у девочек 8–9 лет (48%).

На протяжении учебного года сокращалась разница между относительными показателями энергетических затрат в игре и тренировке. Так, в начале годового цикла тренировки энергорасход у мальчиков 8–9 лет в учебных занятиях был на 2,5% выше, чем в соревнованиях, к концу снизился до 9%. С возрастом эти различия становятся менее значительными.

Следовательно, можно сделать вывод, что школьников 8–13 лет различия показателей двигательной деятельности и энергетических затрат в зависимости от возраста и пола претерпевают существенные изменения в годовом цикле. В учебно-тренировочных занятиях новичков преобладают пассивные компоненты двигательной деятельности, но с повышением уровня подготовленности увеличивается доля активной фазы тренировки. Интенсификация учебно-тренировочного процесса способствует повышению уровня здоровья, двигательных и функциональных возможностей занимающихся.

ВЫВОДЫ

Анализ теории и практики организации процесса охраны и укрепления здоровья школьников, обеспечения ОНУВП в ходе реализации целей образования в школе, результаты собственных исследований позволяют сформулировать **следующие выводы.**

1. В первую очередь необходимо отметить: гипотеза исследования, основанная на концепции системного подхода к оценке воздействующих факторов образовательного процесса, к формам и средствам охраны и укрепления здоровья различных контингентов учащихся при учете организации и содержания

системы общего среднего образования республики, получила теоретическое и экспериментальное обоснование и подтверждение.

Разработанная система педагогических и организационно – гигиенических условий позволила значительно повысить уровень здоровья, физической подготовленности и работоспособности, медико – санитарной культуры школьников. Это в свою очередь положительно отразилось на эффективности образовательного процесса, качестве общего среднего образования в целом.

2. За последние десятилетия состояние здоровья детей и подростков имеет выраженную тенденцию к ухудшению. Среди многочисленных факторов и причин, обусловивших указанное явление, существенная роль принадлежит организации и содержанию образовательного процесса, обеспечению целенаправленных мер охраны и укрепления школьников в реальных условиях обучения. Между тем практические работники испытывают острый недостаток теоретического обоснования, организационного руководства и методического инструментария указанной деятельности.

3. Следует констатировать, что до сих пор не проводились специальные исследования по комплексному изучению процесса охраны и укрепления здоровья учащихся в общей схеме деятельности образовательных учреждений общего среднего образования. Социально – педагогические аспекты проблемы исследовались для решения локальных задач гигиены, физиологии, физической культуры, во многом противоречивы по результатам и рекомендациям.

В период радикальных реформ в образовании в соответствии с Национальной программой по подготовке кадров на передний план выдвинулись ряд проблем, которые обусловили выбор направления, цели и задач настоящего исследования.

4. Оздоровительная направленность учебно – воспитательного процесса – это система совместной деятельности педагогического коллектива и медицинского персонала школы, органов по управлению образованием и здравоохранением, общественных организаций, родителей и самих учащихся. Система обеспечивает педагогические и медико – санитарные условия и направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности, медико – гигиенической культуры.

5. Разработанные и рекомендованные к практическому использованию оздоровительные мероприятия направлены на:

- оптимизацию средств и методов оценки и планирования учебных и физических нагрузок, приведение их в соответствие с возрастными возможностями учащихся;

- регламентацию условий учебно – воспитательного процесса в соответствии с санитарно – гигиеническими нормами и требованиями;

- рационализацию двигательного режима учащихся на протяжении различных временных периодов (урок, день, неделя,

год) и его соответствие двигательным и функциональным возможностям учащихся;

- * повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности и состоянию здоровья;

- * формирование медико – гигиенической культуры школьников.

6. Системное взаимодействие всех участников образовательного процесса является основным критерием при оценке деятельности школы по обеспечению оздоровительной направленности учебно – воспитательного процесса, охраны и укрепления здоровья учащихся.

К числу ведущих факторов, обуславливающих ОНУВП, ходом экспериментальной апробации отнесены следующие:

- * рациональность планирования и контроля учебных и физических нагрузок на протяжении учебного года, четверти, недели, дня, урока;

- * режим труда и отдыха, соответствие учебных и физических нагрузок возрастным возможностям учащихся;

- * создание соответствующих нормам и требованиям санитарии и гигиены условий образовательного процесса;

- * двигательный режим в течение учебного дня, неделя, года и его соответствие двигательным и функциональным возможностям учащихся;

- * мониторинг уровня и динамики физического развития, двигательной подготовленности, состоянию здоровья и медико – гигиенической культуры учащихся.

7. Установлена тесная зависимость качества образования от эффективности реализации оздоровительных задач, степени внедрения в практическую деятельность школ современных педагогических, организационных форм, средств и методов обеспечения ОНУВП, охраны и укрепления здоровья учащихся. Предложены эффективные организационно – методические подходы взаимодействия педагогического коллектива и медперсонала школы, учащихся и родителей, общественных организаций по сохранению и укреплению здоровья школьников.

8. Коренная структурная реформа системы непрерывного образования и кардинальный пересмотр содержания общего среднего образования вызвали необходимость разработать новые его цели и задачи, которые нашли отражение в ГОС как важном факторе обеспечения охраны и укрепления здоровья школьников. Качество образования рассматривается не только как достигнутый уровень знаний, умений и навыков обучающегося, но и как оптимальное физическое и функциональное состояние, уровень здоровья.

Разработанный и экспериментально апробированный ГОС ФК устанавливает:

- * требования к содержанию школьного курса "Физическая культура";

- * максимальный объем урочных форм учебной нагрузки в рамках Базисного учебного плана;

- * необходимый и достаточный уровень развития физических качеств, сформированности двигательных умений и навыков;

- * оптимальный объем (режим) двигательной активности в течение суток, недели и года;

- * требования к уровню теоретических знаний по вопросам физической культуры, гигиены, врачебного контроля, спортивной медицины, самоконтроля.

ГОС ФК регламентирует круг знаний, умений и навыков учащихся, а также основных духовно – нравственных качеств личности, пронизывает все уровни и формы общего среднего образования в области физической культуры; устанавливает процедуры и способы качественной и количественной оценки эффективности физкультурного образования в школе.

9. Разработаны и внедрены в практику пути рационализации педагогического процесса, направленные на:

- * ликвидацию перегрузок и упорядочивание режима дня;

- * улучшение физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работы школы, повышение двигательной активности учащихся;

- * оптимизацию учебных и физических нагрузок при введении системы их контроля и планирования;

- * организацию режима труда и отдыха, питания детей и подростков;

использование в учебно – воспитательном процессе передовых педагогических и информационных технологий.

10. Внедрена система ФМГК, основанная на принципах теории воспитания, научных выводах исследования и практическом опыте отечественной школы обеспечила укрепление здоровья учащихся, эффективность учебно – воспитательного процесса при участии всех звеньев этой системы.

11. В ходе исследования выявлены возрастные и половые границы ответных реакций растущего организма на предлагаемые мышечные нагрузки. Установлена направленность изменений этих реакций, проявляющаяся в том, что с возрастом и увеличением уровня тренированности, ответные реакции организма учащихся на нагрузку одной и той же мощности становятся менее выраженными. Этот факт может расцениваться таким образом, что в процессе роста и развития организма совершенствуются его адаптационные способности и повышаются мобилизационные возможности. Кроме того, это свидетельствует о совершенствовании нервно – гуморальной регуляции двигательных и вегетативных реакций как на уровне органов и систем, так и на уровне целостного организма. При этом необходимо подчеркнуть, что в одном возрастном диапазоне мальчики проявляют лучшие адаптационно – мобилизационные способности, выражающиеся в общей и специальной экономизации двигательных актов и меньших энергозатратах на их выполнение.

В подростковом возрасте, характеризующемся интенсивным развитием мускулатуры и эффективным влиянием на этот процесс

физических упражнений, следует рекомендовать постепенное увеличение последних в режиме дня школьника, а также повышение их объема и интенсивности на уроках физического воспитания. Необходимо подчеркнуть, что указанное внедрение физических упражнений в режим дня и повышение двигательной активности школьников должны проходить при обязательном учете возрастно – половых особенностей и уровня подготовленности школьников, а также при систематическом врачебно – педагогическом контроле над состоянием здоровья и степенью воздействия мышечных нагрузок повышенной напряженности.

Знание возрастных особенностей физиологических сдвигов организма детей и подростков в процессе учебных занятия позволяет рационально планировать физические нагрузки, учитывать индивидуальные особенности ответных реакций аппарата внешнего дыхания и энергетического обмена на мышечную деятельность различной напряженности.

12. Показатели двигательной деятельности и энергетических затрат на ее выполнение, с возрастом претерпевают существенные изменения, увеличиваясь в диапазоне 8 – 17 лет у юношей на 27 – 30%, у девушек – на 30 – 33%.

Активизация двигательных действий приводит к повышению интенсивности их воздействия на организм и предъявляются повышенные требования к физической и функциональной подготовленности спортсменов, что находит свое отражение в подборе программ тренировки [12]. Эти изменения, наряду с данными о двигательной деятельности, должны учитываться при планировании учебно – тренировочного процесса. Мы считаем, что выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных на повышение функциональных возможностей школьников, должен основываться на знании того, насколько велики требования, предъявляемые к отдельным функциям при занятии физическими упражнениями. [12,13,18]. Отсутствие однозначной зависимости между показателями двигательной активности и функциональными изменениями в организме не позволяет при определении требований физической культуры и спорта, исходить из только результатов спортивных выступлений. Установить такие требования можно только на основе прямых измерений функциональных сдвигов у занимающихся непосредственно в процессе двигательной деятельности.

Учет указанных закономерностей позволяет не только оценивать влияние физических нагрузок на организм, но и окажет большую практическую помощь в рациональном построении учебно – тренировочных занятий, подборе соответствующих средств и методов тренировки, что, в конечном счете, позволит оптимизировать двигательный режим школьников.

13. Адаптационные возможности организма детей и подростков к указанным воздействиям определяются функциональным состоянием нескольких жизненно важных систем, действующих по принципу саморегуляции, к числу которых относятся системы газо – энергетического обмена и внешнего дыхания.

Подводя итоги проведенного исследования [11,12,31,32] в первую очередь отметим, что использованный нами подход в изучении возрастно — половых особенностей изменения деятельности систем внешнего дыхания и газоэнергетического обмена детей и подростков при выполнении различных по характеру, объему и интенсивности мышечных нагрузок себя оправдал.

Результаты исследования позволяют охарактеризовать "возрастную лестницу" показателей внешнего дыхания и газо — энергетического обмена детей и подростков, выявить возрастные различия ответных реакций организма на предлагаемые физические нагрузки различной напряженности.

Установлено, что возрастные изменения показателей энергетического обмена и внешнего дыхания характеризуются последовательным повышением их абсолютных значений в связи с увеличением длины и массы тела и возрастающей потребности организма в кислороде.

Данные наших исследований свидетельствуют о том, что с возрастом и повышением уровня подготовленности происходят закономерные сдвиги в респираторной системе и газоэнергообмена, свидетельствующие о повышении их экономичности в условиях относительного покоя и при мышечных напряжениях. С возрастом и с повышением уровня тренированности, вследствие улучшения диффузной способности, повышается эффективность использования кислорода, что способствует эффективности легочной вентиляции.

Старший школьный возраст, отличающийся высоким уровнем развития энергообеспечивающих систем, устойчивостью к дефициту кислорода, следует считать наиболее оптимальным для включения в режим дня продолжительных и достаточно интенсивных физических упражнений. Последнее особенно благоприятно отражается на воспитании выносливости.

Таким образом, исследование возрастных особенностей энергетического обмена и внешнего дыхания, различно тренированных детей и подростков, позволило охарактеризовать организацию метаболических процессов в покое и при мышечной деятельности различных объемов и интенсивности. Полученные в ходе исследования результаты окажутся, несомненно, полезными для таких наук, как возрастная физиология, климатофизиология и физиология мышечной деятельности.

14. Материалы диссертации обеспечивают выработку требований к деятельности образовательных учреждений в аспекте охраны и укрепления здоровья обучающихся, аттестации и аккредитации образовательных учреждений общего среднего образования, аттестации педагогических кадров.

& & &



СПИСОК работ, опубликованных по теме диссертации

Монографии, учебные программы, нормативные документы

1. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури: педагогик илмий таъдйбод муаммолари ва йқналишлари, Ташкент, ФАН, 1999, 9,5 п.л. (в соавт.)
2. Национальная модель по подготовке кадров: влияние на развитие общества. Ташкент, Акад. Гос. и общ. строит., 1999, 6,0 п.л. (в соавт.)
3. Непрерывное образование в Национальной модели подготовки кадров. Ташкент, Маърифат, 1999, 8,5 п.л. (в соавт.)
4. Концепция развития общеобразовательной школы Узбекистана. Учитель Узбекистана № 36, 1990, 2,5 п.л. (в соавт.)
5. Узбекистон Республикаси умумийтаълим мактабларининг I–XI синф қўитувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Ташкент, 1993, 5,0 п.л. (в соавт.)
6. Программа по физическому воспитанию для учащихся I–XI классов общеобразовательных школ Узбекистана. Ташкент, 1994, 5,0 п.л. (в соавт.)
7. Миллий узбек мактабининг концепцияси. Ташкент, 1990, 2,8 п.л. (в соавт.)
8. Концепция физического воспитания детей и учащихся молодежи Республики Узбекистан. "Учитель Узбекистана" №№ 42, 43. 1993, 4,0 п.л. (в соавт.)
9. Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В кн. Гос. Обр. Стандарты общего среднего образования. Ташкент, 1999, т.6. С. 187–287 (в соавт.)
10. Гандболист в игре и тренировке. Медицина УзССР, Ташкент, 1984, 5,5 п.л. (в соавт.)
11. Энергетический обмен и внешнее дыхание детей и подростков при мышечной деятельности в условиях жаркого климата. "ФАН" УзССР, Ташкент, 1985, 8,2 п.л. (в соавт.)
12. Подготовка гандболистов. Медицина УзССР, Ташкент, 1985, 10,2 п.л. (в соавт.)

Методические пособия и рекомендации

13. Планирование годовичного цикла тренировок юных гандболистов на этапе предварительной подготовки. Методические рекомендации. Ташкент, 1981, 1,2 п.л. (в соавт.)
14. Методы комплексной оценки уровня физической, технической и функциональной подготовленности гандболистов высокой квалификации. Методические рекомендации. Ташкент, 1978, 2,0 п.л. (в соавт.)
15. Повышение эффективности тренировки гандболистов на основе объективного учета их двигательной деятельности и энергетических затрат в процессе учебно – тр. занятий и спорт. соревнований. Методические рекомендации. Ташкент, 1982, 2,2 п.л. (в соавт.)
16. Физиолого – гигиенические требования к организации процесса обучения детей 6 лет. Методические рекомендации. Ташкент, 1986, 3,0 п.л. (в соавт.)
17. Организация и планирование учебно – тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов. Методические рекомендации. Ташкент, 1986, 3,0 п.л. (в соавт.)

18. Физиолого – гигиеническое обоснование оценки учебных нагрузок учащихся начальных классов. Методические рекомендации. Ташкент, 1987, 3,5 п.л. (в соавт.)
19. Адаптация школьников к мышечным нагрузкам. Методические рекомендации. Ташкент, 1986, 2,5 п.л. (в соавт.)
20. Организация и содержание физиолого – гигиенической службы в школе. Методические рекомендации. Ташкент, 1989, 3,2 п.л. (в соавт.)
21. Факторы готовности обучения детей 6 лет в школе. Методические рекомендации. Ташкент, 1989, 3,3 п.л. (в соавт.)
22. Использование тестов в общеобразовательной школе: физкультура, математика, физика, биология, русский язык. Методические рекомендации. Ташкент, 1993, 83 с. (в соавт.)
23. Пояснительная записка к разработке государственных образовательных стандартов. Ташкент, 1993, 0,5 п.л. (в соавт.)
24. Давлат таълим стандартларини ишлаб чибиш юзасидан тушунтириш хати. Ташкент, 1993, 0,5 п.л. (в соавт.)
25. Госстандарт дошкольного образования в Узбекистане. Ташкент, 1994, 0,5 п.л. (в соавт.)
26. Требования к учебнику по физической культуре. Методическая разработка. Ташкент, 1994, 1,0 п.л. (в соавт.)
27. Умумий крта таълимнинг ваъгинчалик давлат таълим стандартини яратиш бқйича тушунтириш хати. Ташкент, 1994, 1,2 п.л. (в соавт.)
28. Саломатлик алифбеси (I – IV синф қўвчилари учун методик тавсиялар). Ташкент, 1994, 2,0 п.л. (в соавт.)
29. Требования к разработке государственных образовательных стандартов в системе непрерывного образования. Методическая разработка. Ташкент, 1998, 1,3 п.л. (в соавт.)
30. Развитие системы образования Узбекистана за годы независимости – 1990–1999 годы (дошкольное, общее среднее образование). Статистика. Анализ. МинВУЗ, МНО, Ташкент, 1999, 11, 0 п.л. (в соавт.)

Статьи в журналах, сборниках научных трудов

31. Характеристика внешнего дыхания и энергетического обмена в покое и при мышечной деятельности у мальчиков 8 – 13 лет. Ж. "Новые исследования по возрастной физиологии", Москва, 1981, №2, с.39 – 42 (в соавт.)
32. Энергетический обмен и внешнее дыхание у девочек 8 – 12 лет в покое и при мышечной деятельности различной напряженности. Биологический журнал УзССР, Ташкент, "Фан", 1981, № 4, с.39 – 42
33. Изменение параметров внешнего дыхания и энергозатрат при мышечной деятельности у детей школьного возраста. Матер. II Всес. конф. "Физиология развития человека", Москва, 1981, с.207 – 209 (в соавт.)
34. Функциональное состояние систем дыхания и энергообмена – объективная информация адаптации детей и подростков к различным двигательным режимам. Матер. IV Всес. конф. по эколог. физиолог. Сыктывкар, 1982, 0,2 п.л.
35. Энергообмен и внешнее дыхание при мышечной деятельности различной напряженности у детей. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1982, с.19 – 25

36. Особенности энергетического обмена у школьников 8–9 лет при мышечной деятельности различной напряженности. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1983, с.24–31

37. Энергообмен подростков 12–13 лет при мышечной деятельности на протяжении учебного года. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1984, с.15–20

38. Энергетические затраты школьников 8–13 лет в процессе мышечной деятельности различного обмена и интенсивности. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1985, с.25–28

39. Повышение двигательных и функциональных возможностей подростков 14–17 лет. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1986, с.27–32

40. Режим двигательной активности и уровень энергозатрат у учащихся в процессе спортивной деятельности. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1985, с.84–89

41. Влияние суммарной учебной нагрузки на динамику умственной работоспособности детей шестилетнего возраста. Сб. науч. трудов, УзНИИПН, Ташкент, 1987, с. 57–63

42. Оптимизация режима продленного дня учащихся младших классов, начавших обучение с 6 лет. Сб. науч. трудов, НИИ ГСПЗ МЗ УзССР, Ташкент, 1989, с.44–49

43. Особенности воспитания физических качеств юных гандболистов на этапе предварительной подготовки. Методические рекомендации. Ташкент, 1989. 3,25 п.л. (в соавт.)

44. Физиолого–гигиеническое обоснование регламентации физических нагрузок учащихся младших классов. Сб. науч. трудов, Свердл. ГПИ, Свердловск, 1990, С. 51–56 (в соавт.)

45. Оздоровительная направленность учебно–воспитательного процесса в школе. Сб. молодых ученых УзНИИПН, 1991, с.18–25

46. О разработке государственных образовательных стандартов в системе непрерывного образования. Таълим ва тарбия, № 3–4, 1997, с. 52–60 (в соавт.)

47. Узлуксиз таълим тизимида давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш. Таълим ва тарбия, № 3–4, 1997, с. 45–51 (в соавт.)

48. Кадры XXI века. Национальная программа по подготовке кадров: не с ног на голову, а наоборот. Менеджер, № 17–18, 1998, с. 22–24

49. Кадрлар тайёрлаш миллий модели: XXI асрни ққзлаб. Халё таълими, № 4, 1998, с. 21–30 (в соавт.)

50. Особый подход к обычным профессиям. Менеджер, № 32, 1998, с. 24–26

51. Национальная модель подготовки кадров – основа формирования новой формации специалистов. Казахстан жоғары мектеби, № 4, 1998, с.193–199 (в соавт.)

52. Перспективное направление педагогических исследований. Таълим ва тарбия, № 3, 1999

53. Педагогика фани ва амалиётининг қзаро алоёадорлиги. Хаклё таълими, № 1, 1999, С.103–109

54. Охрана здоровья школьников: состояние и проблемы. Педиатрия, № 1, 1999, С. 19–20

55. Укрепление здоровья школьников в образовательном процессе. Медицинский реферативный журнал № 2, 1999, С. 3–6 (в соавт.)

56. Охрана здоровья школьников: состояние и проблемы. Бюллетень ассоциации врачей Узбекистана, № 1, 1999, 13–16

57. О квалификационной характеристике выпускника высшего образовательного учреждения. Таълим ва тарбия, № 5, 1999, С. 10–15
58. Высококвалифицированные кадры – основа прогресса. Бизнес. Межд. Журн. Менеджеров. М.: 1998, с. 62–64
59. Национальная модель подготовки кадров. Ж. Преподавание языка и лит – ры, Т.: 1998, № 4, с. 4–14 (в соавт.)
60. Национальная программа по подготовке кадров: влияние на развитие общества. Общественные науки Узбекистана, № 7–8, 1999, С. 45–52 (в соавт.)
61. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури: таълимдаги инновациялар. Халё таълими, 6, 1999, С. 15–17

Материалы конференций, семинаров, совещаний

62. Планирование тренировочных нагрузок юных гандболистов на основе модельных двигательных режимов. Тезисы VIII Всес. конф. "Оптимиз. под. юных спортсменов", Рига, 1983, с.83–85
63. Особенности адаптации систем дыхания и энергообмена школьников 8–13 лет и мышечной деятельности различной напряженности. Матер. III Всес. конф. "Физиология развития человека", Москва, 1985, с.119–121
64. Использование тренажеров для восстановления работоспособности и профилактики неблагоприятных факторов труда швей – мотористок на ТПО "Малика". Матер. Респ. конф. Ташкент, 1986, с.37–39
65. Особенности использования тренажерных ФОЦов для решения задач проф. прикладной подготовки швей – мотористок. Матер. Всес. конф. Москва, 1986, с.125–127
66. Использование тренажерных ФОЦов в профилак. проф. забол. швей – мотористок. Матер. Всес. конф. Новосибирск, 1986, с. 98–100
67. Научное обоснование содержания двигательных режимов детей на уроках физвоспитания. В кн: Матер. Всес. конф. ФВ и школьной гигиене, Москва, 1987, с.112
68. Подвижные игры – эффективное средство физ.мас. и оздор. работы среди уч – ся начальных классов. Матер. Респ. конф. по ФВ, Ташкент, 1987, с. 56–58
69. Физиолого – гигиеническое обоснование содержания оптимальных двигательных режимов учащихся начальных классов. Матер. Респ. конф. по ФК, Ташкент, 1987, с.88–90
70. Особенности энергообмена юных спортсменов 8–13 лет при выполнении специфических нагрузок. Матер. IV Съезда физиологов Узбекистана, Ташкент, 1987, с.54–56
71. Особенности адаптации некоторых физиологических систем организма шестилетних детей к учебным нагрузкам. Матер. IV Съезда физиологов Узбекистана, Ташкент, 1988, с.97–99 (в соавт.)
72. Особенности адаптации шестилетних детей к учебным нагрузкам. Матер. IV Съезда физиологов Узбекистана, Ташкент, 1988, с.167–169 (в соавт.)
73. Профилактика неблагоприятных факторов труда средствами физкультуры. Матер. Всес. конф. Новосибирск, 1989, с.120–121
74. Особенности энергетического обмена юных спортсменов при специфических физических нагрузках различной напряженности. Матер. IV Всес. конф. Физиология развития человека, Москва, 1990, с.252–254

75. Адаптационные изменения ЦНС под влиянием учебных нагрузок кратковременного и длительного характера. В кн: Возрастные особенности физиол. систем детей и подр., Москва, 1990, с.80 – 82 (в соавт.)

76. Санитарно – гигиеническое образование как составная часть экологического воспитания школьников. Матер. Респ. конф. Экол. обр. Ташкент, 1991, с.47 – 51

77. Формирование политехнических умений на уроках физкультуры. Матер. Респ. конф. Ташкент, Ургенч, 1991, с.28 – 33

78. Организационно – методические подходы использования национальных подвижных игр с элементами единоборства в физвоспитании дошкольников. Матер. Респ. конф. Джизак, 1991, с.103 – 104

79. Физиолого – гигиенические аспекты регламентации нагрузок на уроках физкультуры. Матер. Всес. конф. по ФВ и шк. гигиене, Москва, Архангельск, 1991, с.65 – 67 (в соавт.)

80. Адаптивные изменения деятельности сердечно – сосудистой системы при воздействии физ. нагрузок различной напряженности. Сб. Возраст. Особен. регуляции и адаптации сердца, Казань, 1992, с.69 – 71 (в соавт.)

81. Специфика энергетического обеспечения физических нагрузок различной напряженности юных спортсменов 8 – 13 лет. Сб. матер. Респ. Науч. Конф. Ташкент, 1992, с.42 (в соавт.)

82. Факторы, обуславливающие оздоровительную направленность учебно – воспитательного процесса в школе. Сб. Биолгич. обеспеч. процесса обучения и воспитания учащихся. Коломна, 1993, с.248

83. Отбор и критерии успеваемости учащихся по физической культуре. Матер. Всес. Науч. Конф. "Проб. соверш. боев. и физ. подгот. в ВУЗах МВД СССР" с.47 – 49 (в соавт.)

84. Проблемы становления и развития национальной школы Узбекистана. Матер. Междунар. Конгресса ЮНЕСКО, Якутск, 1993, с.144 – 146

85. Физическое воспитание учащихся и оздоровительная направленность учебно – воспитательного процесса в школах Узбекистана. Тезисы Респ. Конф., Ташкент, 1993, с.125 – 126

86. Гас. стандарт физкультурного образования – основа и механизм развития физкультуры в школе. Матер. Респ. Конф. "Соглом авлод тарбияси – буюк давлат заминидир", Ташкент, 1993, с.224 – 226

87. Стандартизация физкультурного образования – основа становления и развития физической культуры в школе. Матер. Межресп. Конф. По стандарт. Образования. Ташкент, 1994, с.50 – 51

88. Физическое воспитание и охрана здоровья учащихся: проблемы и перспективы. Матер. Респ. Конф. "Соглом авлод учун" Ташкент, 1995, с.31 – 35

89. Оздоровительная направленность физического воспитания – основа укрепления здоровья детей и подростков. Матер. 8 – й научн – практ. Конфер. "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире", М.: Коломна, 1998. Т.2. С. 73 – 74 (в соавт.)

90. Охрана психического здоровья учащихся в процессе физической культуры. Матер. 9 – й научн – практ. Конфер. "Человек, здоровье, физкультура и спорт в мире", М.: Коломна, 1999. Т.1. С. 41 – 42 (в соавт.)

Сейтхалилов Эдем Азизовичнинг педагогика фанлари доктори илмий даражасини олиш учун 13.00.01 ва 13.00.4 ихтисосликлари бирикувида бажарилган ва ҳимояга тақдим этилган “Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларида ўқув – тарбия жараёни соғломлаштириш йўналишининг педагогик асослари” мавзусидаги диссертациясининг қисқача мазмуни

Илмий – тадқиқот Ўзбекистондаги умумий ўрта таълим муассасаларида (мактаблар) ўқув – тарбия жараёнини соғломлаштириш йўналишларининг ташкили ва илмий педагогик асосларини ишлаб чиқиш ва амалда жорий этишга бағишланган.

Илмий ишда мактаблар, таълим ва соғлиқни сақлаш давлат бошқарув органлари, жамоат ташкилотлари ва таълим жараёнини бошқа иштирокчилари амалий фаолиятлари, бу борада назарияда мавжуд муаммоларнинг бугунги ҳолати таҳлил қилинади.

Диссертацияда ўқитувчилар, мактаб маъмурияти, тиббиёт ходимлари, таълим, спорт ва соғлиқни сақлаш давлат бошқарув органлари, ўқув – тарбия жараёнида ўқувчилар соғлиқини ҳимоялаш борасидаги ватанимиз ва чет эл илғор тажрибалари ўрганилган ва умумлаштирилган. Мактабларда ўқув жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилиши учун зарур бўлган муҳим омиллар ва кўрсаткичлар аниқланган. Умумий ўрта таълим муассасаларидаги ўқув – тарбия жараёни соғломлаштиришга йўналтириш илмий – педагогик жиҳатдан асосланган тизими (концепцияси)ни ишлаб чиқиш болалар ва ўсмирлар соғлиқини яхшилашга, ўқувчилар, ота – оналар ва педагоглар тиббий – гигиена маданиятини кўтаришга ёрдам беради. Бу охир – оқибатда умумий ўрта таълимда билим, тарбия ва жисмонан ривожлантириш вазифаларини рўёбга чиқариш самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Тадқиқот мақсади ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда педагогик, тиббий – биологик, ижтимоий услублардан кенг фойдаланилган.

Изданишлар Ўзбекистон Республикаси умумий ўрта таълим муассасаларида (мактаблар, 1 – 9 – синф ўқувчилари) 1982 – 1999 йиллар давомида олиб борилган.

Қўб – тарбия жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилишини таъминлаш тизими эндо – ва экзоген омиллари, мактаблар фаолиятининг ҳақиқий шароитларида ўқувчилар соғлиқини ҳимоялаш ва мустаҳкамлаш воситалари ва шакллари баҳолашга табақалашган ҳолда ёндашиш, педагоглар, мактаб тиббиёт ходимлари, жамоат ташкилотлари, ўқувчилар ўзлари ҳам чора – тадбирларни ҳамкорлик амалга оширишлари зарурлиги таъкидланган.

Диссертацияда ўқув – тарбия жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилишини амалда таъминлаш умумий ўрта таълимнинг ўқув – тарбия, жисмонан ривожлантириш ва соғломлаштириш мақсадларига эришишдаги мактаб фаолияти умумий қамровда кузатилган.

Ўқув – тарбия жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилишини таъминлаш жараёнида таълимнинг барча иштирокчилари фаолияти йўналиши, педагогик ва тиббий – санитария шароитлар, ўқувчилар соғлиқини ҳимоялаш ва мустаҳкамлаш борасида улар тиббий – гигиена маданиятини оширишга бевосита боғлиқлиги кўрсатилган. Мазкур жараён иштирокчилари – ўқувчилар, педагоглар, мактаблар маъмурияти ва тиббиёт ходимлари, таълим, жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни

сақлаш давлат бошқарув органлари, ота – оналар, жамоат ташкилотларидир.

Изланишда тарбияланувчи шахснинг ҳар томонлама баркамол ривожланишига, унинг соғлиқини мустаҳкамлашга, умумий ва махсус ишчанлигини оширишга, ўқув – тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқариш мазмуни ва услубини такомиллаштиришга қаратилган соғломлаштириш тадбирлари тахлил қилинган.

Тажриба – синов даврида қуйидагилар энг яхши самара бериши аниқланган:

етақчи омилар ва уларга хос бўлган кўрсаткичлар ўқув – тарбия жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилишини таъминлаш, шунингдек, уни оптималлаштириш услублари, шакл ва воситалари, ўқувчи соғлиқини ҳимоялаш ва мустаҳкамлаш борасидаги тадбирлар амалийлигини назорат қилишнинг ҳолисона меъёрларини ишлаб чиқиши;

тавсия қилинган меъёр ва кўрсаткичлардан тўғри фойдаланган ҳолда ўқув йили, чорак, ҳафта, кун давомида дарс ва машғулотларни назорат қилиш ва тўғри режалаштириш;

меҳнат ва дам олиш кун тартибини оптималлаштириш, ўқув ва жисмоний юктамаларни ўқувчилар ёши ва жинсига, шахсий имкониятларига мувофиқ келиши;

санитария – гигиенанинг тегишли талаб ва меъёрларига, жумладан, ўқув – тарбия жараёни микромуҳити ва санитария шароитларига риоя қилиниши;

ўқув кунни, ҳафтаси, йили мобайнида ҳаракат кун тартибини оптималлаштириш ва уни ўқувчи ҳаракат ва фаолият имкониятларига мослиги;

ўқувчилар соғлиғи, тиббий – гигиена маданияти, жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши динамикаси ва даражасининг доимий мониторинги.

Ўқув – тарбия жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилишида барча иштирокчиларнинг ўзаро самарали ҳамкорлиги ва уларни бу ишга энг тўлиқ равишда жалб этилиши изланишда келтирилган меъёр ва ўзига хос хусусиятларда ижобий ўзгаришга, ташкилий – педагогик шароитларни яхшилашга олиб келади.

Ишда ўқув – тарбия жараёнини соғломлаштиришга йўналтирилишини ташкил этиш муаммолари мактаблар, таълим, спорт, соғлиқни сақлаш давлат бошқарув органлари, жамоат ташкилотлари ва таълим жарағинининг бошқа иштирокчиларининг амалий фаолиятлари аниқ кўрсатиб берилган. Таълим жараёнининг яққол шароитларида ўқувчилар соғлиқини ҳимоялаш ва мустаҳкамлаш борасида ватанимиз ва чет элдаги илғор тажрибалардан фойдаланиш йўллари кўрсатилган.

Диссертация 1.1 – рақамли Давлат илмий – техника дастури доирасида 1.1.6 – мавзусида бажарилган бўлиб, ушбу дастурнинг илмий раҳбари диссертантнинг ўзидир.

Изланиш натижаларининг амалиётга жорий этилганлиги тўғрисида Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлигининг маълумотномаси ва Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлигининг гувоҳномаси мавжуд.



ANNOTATION
TO DISSERTATION OF SEITKHALILOV EDEM AZIZOVITCH ON
THEME "PEDAGOGICAL GROUNDS OF HEALTHY DIRECTION OF
TRAINING-UPBRINGING PROCESS IN GENERAL EDUCATIONAL
SCHOOL OF UZBEKISTAN", SUBMITTED AS A SCIENTIFIC REPORT
FOR A DOCTOR'S DEGREE OF PEDAGOGICAL SCIENCES ON THE
JUNCTION OF SPECIALTIES 13.00.01 -13.00.04

This dissertation is directed to the creation and implementation of pedagogical grounds; organizational and methodological conditions in order to provide a healthy direction for studying – upbringing process (HDSUP) in the educational institutions of common secondary education (schools) of Uzbekistan.

Problems conditions of theory and practical activity of schools; state bodies on management of education; health protection; public organizations and other subjects of the educational process have been analyzed. Advanced home and foreign experiences of teachers, administration, medical Personnel at schools, bodies of management of education, sport and health protection in issues of strengthening of pupils' health in real conditions of training – upbringing process have been studied. The leading factors and their characterizing indexes, stipulating HDSUP in schools have been defined. Objective criteria and indexes, characterizing effectiveness of the content, methods and measures on the protection and strengthening of pupils, provision of HDSUP at schools have been estimated.

The worked out scientifically – proved system (concept) of healthy direction of training – upbringing process in educational institutions of general secondary education (schools), made it possible to improve the condition of children' and teenagers' health, to raise the medical – hygiene culture of pupils, parents and teachers, which in final result positively influenced the effective realization of educational – upbringing and developing tasks of general secondary education.

To carry out the objectives and tasks a complex of pedagogical, medico – biological and sociological methods of research have been used. The research has been done in educational institutions of general secondary education (schools, pupils of the I – IX forms) of the Republic of Uzbekistan in 1982 – 1999.

The course and results of the research have defined the following:

The system of HDSUP provision is based on a differential approach to the evaluation of endo – and exogenous factors of influence; to the forms and means of pupils protection and health strengthening in real conditions of schools activity; mutually correlated measures of pedagogical, medical Personnel, public organizations work as well as the activity of parents and pupils themselves. HDSUP realization is considered to have occurred in the common scheme of school activity when educational, upbringing, developing and healthy objectives of general secondary education have been achieved.

Pedagogical and medical – sanitation conditions and activity directions of all subjects of the HDSUP provision process, preservation and

strengthening of pupils' health, rise of their medical – hygiene culture were considered as well. The doers of the process are pupils, teachers, administration, medical school personal, bodies on education, health protection, Personnel physical culture and sport management, parents, and public institutions.

Healthy measures are directed to the overall harmonic development of a pupil's personality, his or her health improving, rise of general and special ability to work, medical – hygiene culture, perfection of contents and methods of training – upbringing process organization and management.

The leading factors and their characterizing indexes stipulate HDSUP, as well as the forms, means and methods of its optimization, objective control criteria of measures effectiveness on protection and strengthening of pupils' health and HDSUP provision at school.

In the course of experimental approbation the following have proved themselves as the most effective:

Rational planning and control of training and studying load during a study year, a semester, a week, a day, a lesson, when recommended criteria and indexes are used;

Optimization of work and leisure time schedule, moving activity, correspondence of study and physical effort of age – sexual and individual possibility of a pupil;

Observation of corresponding norms and requirements of sanitation and hygiene, in particular, microclimatic and sanitation – hygiene conditions of the training – upbringing process;

Optimization of the moving regime during a working day, week, year and its correspondence with moving and functioning possibilities of a pupil;

Constant monitoring of the level and dynamic of physical development, moving readiness, health condition and medical – hygiene culture of pupils;

Organizational – pedagogical conditions of provision of systemic correlation and positive changes of the above mentioned indexes and characteristics under maximum involvement and effective correlation of HDSUP's participants;

Condition of the problem of HDSUP organization in theory and practical activity of schools; state bodies on education, sport, health protection; public institutions and other subjects of educational process management;

Advanced home and foreign experience in issues of protection and strengthening of pupils' health in real conditions of the educational process.

The dissertation research has been carried out in the framework of State scientific – technique Program № 1 on theme 1.1.6., by the scientific head who is the competitor.

The Certificate of the Ministry of Education and Act of the Health Ministry of the Republic of Uzbekistan proves the implementation of the dissertation's research results into the life of practical schoolwork in Uzbekistan.



Подписано в печать 10.04.2000 г.
Заказ 138. Печ.л. 3,75. Тираж 100.
Отпечатано в типографии ГФНТИ.