

ВАЛЕОЛОГИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

М. Юлдашев

старший преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры»

А. Касымов,

преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры»

Ферганский государственный университет

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты теоретических и практических исследований направленных на формирование здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях системы образования. Предложена разработанная экспериментально-обоснованная модель спецкурса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности».

Ключевые слова: Педагогическая валеология, валеологизация, гиподинамия, ЗОЖ, здоровьесберегающая технология, физический статус, инновации, концепция.

ANNOTATION

The article presents the results of theoretical and practical research aimed at the formation of health-saving technologies in educational institutions of the education system. The developed experimentally substantiated model of the special course "Theory and Methods of Formation of Health Activities Skills" is proposed.

Key words: Pedagogical valeology, valeologisation, physical inactivity, healthy lifestyle, health-saving technology, physical status, innovations, concept.

ANNOTATSIYA

Maqolada ta'lim tizimidagi ta'lim muassasalarida sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarni shakllantirishga qaratilgan nazariy va amaliy tadqiqotlar natijalari keltirilgan. "Sog'lomlashtirish faoliyati ko'nikmalarini shakllantirish nazariyasi va usullari" maxsus kursining ishlab chiqilgan eksperimental asoslangan modeli taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Pedagogik valeologiya, valeologizatsiya, jismoniy harakatsizlik, sog'lom turmush tarzi, salomatlikni tejaydigan texnologiya, jismoniy holat, innovatsiyalar, tushuncha.

За период независимости в Республике Узбекистан произошли структурные изменения в системе образовательных учреждений, созданы благоприятные условия для инновационных педагогических технологий в системе подготовки национальных кадров, базирующаяся на основе созданной Национальной модели и богатого интеллектуального наследия народа.

Внедрение в педагогический процесс образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий выходит за рамки медицинской науки и перемещается в образовательную плоскость.(1)

Педагогическая валеология, определила магистральное направление учебного процесса, унаследовав традиции "лечебной физкультуры" и "гигиенического воспитания" актуализировала творческое начало в деятельности по укреплению здоровья учащейся молодежи.

Основное направление валеологического образования - это формирование знаний, умений, убеждений и навыков в сохранении, укреплении и совершенствовании здоровья человека. В современной теории и практике физического воспитания проблема формирования здорового образа жизни занимает приоритетное положение, но в виду относительной молодости данного педагогического направления в сфере физического воспитания, обуславливают и широкий спектр не изученных проблем.

Велика роль физической культуры как ведущего фактора в процессе формирования ЗОЖ учащейся молодежи, что послужило активизации процесса поиска эффективных педагогических технологий, с использованием средств физической культуры и массового спорта.

Экспериментальные исследования дают основание считать, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную, рекреационную и спортивно-массовую работу старыми организационными формами и методами не дают положительных результатов.

Мониторинг учебного процесса по физическому воспитанию выявил существенные недостатки, где занятия имели направленность на решение задач связанных с выполнением зачетных нормативов по физической подготовленности предусмотренных учебной программой. К сожалению взятые за основу физическая подготовленность учащейся молодежи как оценочный норматив, не обладает долговременным стимулирующим фактором к физическому совершенствованию и не формируют у них потребности к занятиям физической культурой с осознанным отношением к своему здоровью. Анализ результатов социологических исследований показали, что у большинства респондентов отсутствует установка на ЗОЖ, более 60% нуждаются в перестройке образа жизни и только 4% опрошенных считали состояние своего здоровья хорошим. Отмечено, что 57% студентов нарушают режим питания, сна и только 9% довольны своей жизнью.

Если учесть бурное развитие научно-технического прогресса, то становится очевидным влиянием фактора гиподинамии (53%) на риска развития функциональных расстройств организма.

Ежегодные обследования состояния здоровья учащейся молодежи по данным медицинского осмотра, выявили отрицательную динамику субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких функциональных системах их организма.

Результаты двигательной подготовленности (на основании протоколов приема нормативных показателей по тестам здоровья «Алпомиш» и «Барчиной») проводимых педагогическим коллективом показали невысокий уровень их развития.

Внедрение инновационных педагогических технологий при моделировании в учебном процессе внедрения здоровьесберегающих технологий требует выполнения основных педагогических условий их взаимодействия и научного обоснования. (2)

Перечисленные валеологические функции учащейся молодежи должны рассматриваться последовательно на протяжении всего периода их обучения.

К валеологическим принципам ЗОЖ следует отнести:

1. Системность в формировании здорового образа жизни.
2. Единство и синхронизация общего и валеолого-экологического образования и воспитания.
3. Связь полученных данных с формированием валеологических навыков и умений.

Обеспечив здоровьесберегающие условия, соблюдая валеологические принципы в обучении, расширив и углубив систему валеологических знаний через содержательный компонент педагогического процесса, можно решить основные задачи валеологического образования :

1. Воспитание потребности в здоровье .
2. Становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни.
3. Развитие потребности к постоянному повышению физического самосовершенствования.
4. Овладения методами оценки физического развития, самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.
5. Формирование валеологической культуры личности.

Назрела необходимость введения в программу физического воспитания образовательной системы специального курса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности», что будет способствовать повышению эффективности развития физических возможностей и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни учащейся молодежи.

Рекомендуется включение в программу спецкурса темы, которые вызовут у учащихся наибольший интерес: рациональное питание, закаливание организма, оздоровительные

системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др.

Повышение уровня здоровья учащейся молодежи будет способствовать повышению потенциала их здоровья и решаемые через:

- изучение научно-методической и специальной литературы по вопросам самоорганизации физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение тренингов по вопросам самостоятельного анализа функциональных систем организма;
- овладение техникой физических упражнений и умение составлять комплексы физических упражнений способствующих оздоровлению;
- организацию спортивно-массовых мероприятий для популяризации здорового образа жизни;
- мониторинг здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащейся молодежи.

Литература:

1. Абдуллаев А., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Фергона 2018 1 том 432 б.
2. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Ташкент-2018- 342с.