

ДИСЦИПЛИНА «ВАЛЕОЛОГИЯ» В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ Мирходжаева З.С. Email: Mirhodzhaeva1157@scientifictext.ru

*Мирходжаева Захро Саидгаффаровна - старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: преподавание предмета «Валеология» продолжается в высших и средних учебных заведениях и является основой для подготовки специалистов по пропаганде и воспитанию здорового образа жизни среди населения республики. Валеологическое образование - это валеологическая культура человека, предполагающая знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Ключевые слова: валеология, высшее учебное учреждение, здоровый образ жизни, студенты.

DISCIPLINE "VALEOLOGY" IN THE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT Mirhodzhaeva Z.S.

*Mirhodzhaeva Zahro Saidgaffarovna - Senior Teacher,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT,
TASHKENT INSTITUTE OF IRRIGATION AND AGRICULTURAL MECHANIZATION ENGINEERS,
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: the teaching of the subject "Valeology" continues in higher and secondary educational institutions and is the basis for training specialists in the promotion and education of a healthy lifestyle among the population of the republic. Valeological education is a human valeological culture that presupposes a person's knowledge of their genetic, physiological and psychological capabilities, methods and means of control, preserving and developing their health, and the ability to spread valeological knowledge to those around them.

Keywords: valeology, higher educational institution, healthy lifestyle, students.

УДК 37.1174

В числе важнейших социальных задач, стоящих перед независимым Узбекистаном - достижение благосостояния и свободного всестороннего развития всех членов общества, укрепление здоровья населения и увеличение продолжительности активной жизни. Перед здравоохранением поставлена важная задача, обеспечения всего населения Узбекистана не только квалифицированной медико-санитарной помощью, не уступающей по своим характеристикам аналогичной помощи в развитых странах мира, но и возможностью развития здорового, интеллектуального и физического потенциала. Изменения в области охраны и укрепления здоровья граждан в современном, независимом Узбекистане требует решительной перестройки всей системы здравоохранения, широкого и смелого использования новых прогрессивных технологий, внедрения в практику достижений современной науки, укрепления материальной технической базы здравоохранения, развития профилактической медицины и пропаганды здорового образа жизни. Успешное плодотворное выполнение своего профессионального долга, осуществления задач поставленных государством, требует интенсивного подъема уровня медицинской и технической подготовки кадров здравоохранения, достижения нового, высшего качества медицинских работников. И в этом велика ответственность высшей медицинской школы. В соответствии с законом Республики Узбекистан «Об образовании» (29/УП-97г.) и Указом президента Р.Уз. №УП-2107 от 10 ноября 1998г «О государственной реформе здравоохранения » начиная с 1999/2000 учебного года в медицинских вузах проводится подготовка специалистов по профессии врач общей практики. В целях совершенствования этого процесса в высших учебных заведениях в современных условиях требуется пересмотреть формы педагогических коммуникаций, разработать и внедрить качественно новые подходы к передаче знаний и оценке их усвоения, применить новые технологии для более успешного управления учебной деятельности.

В связи с осуществлением реформ в системе здравоохранения и подготовки медицинских кадров в Республике Узбекистан возникла, острая необходимость в подготовке бакалавра владеющего не только специальными знаниями по предмету, но и способного консолидировать эти знания со знаниями, полученными при обучении на других кафедрах, способного гибко адаптироваться к меняющимся жизненным ситуациям, умеющего самостоятельно критически мыслить, находить пути рационального

решения возникающих в реальной действительности проблем и способного грамотно работать с поступающей информацией.

Преподавание дисциплины предусматривает применение обучающих компьютерных программ, электронных учебников, проектного обучения, применение кейс технологий, органайзеров, деловых игр, тестов, применение Интернет – данных для самоподготовки студентов и работы над проектами, использование видеотехники при проведении лекций и практических занятий, применение заключительного тестового контроля с помощью компьютерных программ [1].

В Узбекистане преподавание предмета «Валеология» продолжается в высших и средних учебных заведениях и является основой для подготовки специалистов, по пропаганде и воспитанию здорового образа жизни среди населения республики.

Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе (5-6 лет), негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [2].

Одной из наиболее актуальных проблем является, как признается исследователями, неспособность молодежи адаптироваться к изменившимся условиям жизни. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, постоянное ухудшение здоровья молодежи определяют невозможность ее противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с социально-политическими и экономическими изменениями.

Физическое совершенствование является основой обеспечения здоровья и способствует гармоничному развитию личности и воспитанию молодежи. Главная задача процесса воспитания - усиление динамизма и стабильности воспитательной деятельности, гарантирование более высоких результатов воспитания, которые основываются на личности педагога, учитывающего индивидуальные характеристики обучающегося.

В настоящее время предложены самые различные методики по определению степени их влияния на здоровье человека и общества. Комплексные социальные исследования установили интересные закономерности. Например: размер жилой площади особого влияния на здоровье не оказывает, а доход семьи, внутрисемейные отношения, психологический климат влияют непосредственно и прямо пропорционально. Семейные отношения во многом формируют здоровье и являются доминирующими факторами, например: при исходе родов или решении женщины делать аборт, например преждевременные роды, происходят в 4 раза чаще у женщин, не состоящих в браке. Доля часто болеющих детей до трех лет жизни в не полных семьях в 1 ½ - 2 раза выше, чем в нормальных семьях. При плохой психоэмоциональной обстановке в семье среди детей в 2-3 раза больше риск появления язвенной болезни, в 4 раза пневмонии и т.д. При соблюдении режима дня в семьях хорошее состояние здоровья выявлено у 59% обследуемых, 35% удовлетворительное, 6% неудовлетворительное, а в семьях, не соблюдающих режим дня соответственно 45: 47: 8%.

Эффективность формирования у молодежи здорового образа жизни обусловлена тем, что жизненная позиция молодых людей только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обостренным их восприятие окружающего мира, формирующих свое жизненное кредо. То, что заложено в юности, становится фундаментом на всю последующую жизнь.

Это связано и с тем, что педагогика разработке основ теории и методики, как и самим занятиям оздоровительной (профилактической) физкультурой, не уделяло достойного внимания. Это одна из причин того, что молодежь с возрастом не становится, как правило, здоровее.

В процессе валеологического образования у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму.

Результатом валеологического образования должна стать валеологическая культура человека, предполагающая знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Список литературы / References

1. *Ибадуллаева Х.Т.* Основы валеологии. Учебное пособие. Ташкент. ТГЭУ, 2010.

2. Шкондина И.Е. Валеология. Учебно-методическое пособие. Ташкент, ТИИЖТ, 2007.