

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

учебник для институтов физической культуры,
факультетов физического воспитания университетов и вузов

Рекомендована научно-методическим советом министерства по делам
культуры и спорта

Ташкент – 2005

Составители: проф. Кошбахтиев И.А., проф. Керимов Ф.А.,
доцент Ахматов М.С

Ответственный редактор:

Предисловие

На пороге XXI век Узбекистан обрел государственную независимость, сбылась многовековая мечта нашего народа творить свою судьбу, свое будущее своими руками.

Несомненно, что построение нового общества, прежде всего, зависит от молодежи, ее духовного мира, профессионального мастерства и хорошего физического состояния.

В формировании у молодого поколения национальной идеи, высоких духовных качеств, в пробуждении национального самосознания и гордости в воспитании молодежи активного борца за здоровый образ жизни.

В законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» в статье 16 говорится о том, что сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, учащихся и студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании является приоритетной задачей детских дошкольных и образовательных учреждений общего среднего и высшего образования. В национальной программе по подготовке кадров одним из стратегических направлений реформирования непрерывного образования является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения.

В целях осуществления комплексных мер, направленных на дальнейшее формирование здорового образа жизни в обществе, укрепления здоровья населения, воспитание физически здорового и духовно богатого молодого поколения, обеспечения широкого вовлечения граждан в активные занятия физической культурой и спортом, а также в связи с провозглашением в Республике Узбекистан 2005 года «Годом здоровья» Кабинет Министров принял постановление о государственной программе «Год здоровья», в которой в одном из пунктов говорится о введении факультатива «Основы валеологии» в институте физической культуры, факультетах физического воспитания университетов педагогических вузов. Для чего необходимо разработать учебную программу.

При подготовке примерной учебной программы для обучения валеологии учитывался объем в 74 часа (24 часа лекций, 12 часов лабораторных, 22 семинарских, 18 практических занятий) утвержденный учебным планом по физическому воспитанию Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан.

В данной программе часы занятий на лекции, лабораторные, семинарские, практические занятия распределены примерно.

Учитывая профиль каждый ВУЗ может внести отдельные изменения в пределах отведенных часов.

Данная программа учитывает мнения и предложения специалистов, высказанные членами научно-методического совета министерства по делам культуры и спорта.

Предложения и соображения по учебной программе будут приняты с благодарностью.

Лекции

Тема 1.

Введение. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни. Основные понятия валеологии. Предмет валеология. Связь валеологии с другими науками. Задачи валеологии. Методы исследования валеологии. Здоровый образ жизни и здоровье. Физическая культура и здоровье.

Тема 2.

Построение курса по валеологии. Общественная профилактика, как базис здоровья населения Республики Узбекистан. Индивидуальная профилактика – основа здоровья личности. Концепция валеологии студентов. Содержание курса по валеологии.

Тема 3.

Система обучения валеологии. Формы занятий валеологией. Рациональные методы улучшения здоровья. Эффективные средства улучшения здоровья. Нетрадиционные средства укрепления здоровья. Обучение рациональному использованию досуга.

Тема 4.

Активные методы обучения студентов. Управление физическим совершенствованием студента. Комплексная оценка всесторонней подготовленности студента. Педагогический контроль в процессе физического совершенствования. Эффективные методы физического совершенствования. Педагогическое обоснование средств физического совершенствования. Общая физическая подготовка как основное средство улучшения здоровья.

Тема 5.

Мониторинг образовательного процесса студентов по валеологии. Активизация потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Рейтинговая система определения здоровья. Эффективные способы самооценки и самоконтроля для улучшения здоровья. Критерии оценки физического развития и телосложения. Критерии оценки физической подготовленности. Оценка физического состояния. Система рейтингового педагогического контроля оздоровления студентов. Положение о приеме зачетов и экзамена по валеологии.

Тема 6.

Воспитание в процессе обучения валеологии. Личность преподавателя, как фактор воспитания студента. Личность преподавателя-тренера, как фактор воспитания студента. Индивидуальный подход в процессе воспитания личности. Самоконтроль, как эффективный способ воспитания. Состязания, игры народов Средней Азии, как эффективное средство воспитания молодежи. Соревнования, как эффективный способ воспитания молодежи.

Тема 7.

Психологические основы здоровья. Психодиагностика – основа индивидуализации оздоровления. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Темперамент и свойства нервной системы. Психология формирования личности в спорте. Психологические вопросы

здоровья. Исследование типологических особенностей нервной системы учащейся молодежи. Исследование эмоциональной напряженности учащейся молодежи.

Тема 8.

Двигательная активность и здоровье. Характеристика тренировочных нагрузок в спорте. Энергетическая стоимость физических упражнений. Дозирование физических нагрузок школьников. Нормирование нагрузок в физическом воспитании студентов. Особенности занятий физическими упражнениями в условиях сухого жаркого климата.

Тема 9.

Научно-обоснованные средства и рациональная организация занятий для улучшения здоровья. Особенности взаимосвязи типологических свойств личности и двигательных качеств. Особенности взаимосвязи показателей физического развития и средств их улучшения. Особенности кровообращения студентов и средства улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы. Особенности взаимосвязи двигательных качеств. Рациональная организация занятий для укрепления здоровья.

Тема 10.

Информационное обеспечение обучения студентов валеологии. Систем телеметрического компьютерного комплекса о составляющих здоровья человека. Мониторы сердечного ритма. Интерфейсы и программное обеспечение. Весы анализаторы жировой массы тела.

Тема 11.

Питание и здоровье. Питание и жизнедеятельность человека. Питание при избыточном весе. Питание и болезни. Рациональное питание.

Тема 12.

Спортивные, подвижные, национальные игры учащейся и студенческой молодежи как эффективное средство укрепления здоровья. Игры как средство разностороннего влияния на организм занимающихся. Состязания, игры народов Средней Азии как эффективное средство воспитания молодежи. Соревнования учащейся и студенческой молодежи «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универиады» как средство укрепления здоровья.

Тема 13.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Способы заражения СПИДом. Вирус иммунодефицита человека. Диагностика СПИДа. Заболевания, сопутствующие СПИДу. Лечение.

Тема 14.

Разрушители здоровья (курение, алкоголь, наркотики)

Курение. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социальные аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением.

Алкогольные напитки. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социальные аспекты злоупотребления алкоголем. Средства и методы борьбы с злоупотреблением алкоголя.

Наркотики. Наркотики и их свойства. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Социальные аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.

Распределение учебных часов по годам обучения

№	Формы занятий	Годы обучения			
		I	II	III	IV
1.	Лекции	12	8	8	28
2.	Лабораторные занятия	14	14	16	44
3.	Практические занятия	30	36	32	98
4.	Семинарские занятия	20	16	18	54
	Итого часов	76	74	74	224

Распределение учебных часов

№	Темы лекций	Лекционные часы
1.	Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни	2
2.	Построение курса по валеологии	2
3.	Система обучения по валеологии	2
4.	Активные методы обучения студентов валеологии	2
5.	Мониторинг образовательного процесса студентов по валеологии	2
6.	Воспитание в процессе обучения валеологии	2
7.	Психологические основы здоровья	2
8.	Двигательная активность и здоровье	2
9.	Научно-обоснованные средства и организация занятий для улучшения здоровья	2
10.	Питание и здоровье	2
11.	Информационное обеспечение обучения студентов валеологии	2
12.	Соревнования учащейся и студенческой молодежи, как эффективное средство укрепления здоровья молодежи	2
13.	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)	2
14.	Разрушители здоровья (курение, алкоголь, наркотики)	2

	Всего:	28
--	--------	----

Лабораторные занятия

№	Темы занятий	Часы
1.	Определение данных физического развития и морфофункциональных показателей	2
2.	Определение основных свойств нервной системы и типологических свойств личности	2
3.	Оценка данных функционирования сердечно-сосудистой системы и физического состояния	2
4.	Оценка показателей физической подготовленности	2
5.	Современные информационные технологии определения физического состояния человека	2
6.	Мониторинг всесторонней подготовленности человека	2
	Всего:	12

(на I – III курсах)

Практические занятия

№	Содержание	Часы
1.	Оздоровительный бег, ходьба	2
2.	Спортивные, подвижные и национальные игры	2
3.	Атлетическая гимнастика	2
4.	Элементы шейпинга, аэробика	2
5.	Нетрадиционные средства укрепления здоровья	2
6.	Упражнения для развития гибкости, ловкости координации движения.	2
7.	Упражнения общей физической подготовки	2
8.	Упражнения по профилактике и оздоровлению позвоночника и подвижности суставов	2
9.	Упражнения на тренажерах	2
	Всего:	18

(на I – III курсах)

Семинарские занятия

№	Темы семинаров	Часы
1.	Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни	2
2.	Определение и оценка данных физического развития	2
3.	Оценка данных физической подготовленности	2
4.	Методы и оценка показателей сердечно-сосудистой системы	2
5.	Методика оценки данных физического состояния	2
6.	Методика и оценка основных свойств нервной системы и типологических свойств личности	2
7.	Методика оценки степени здоровья человека	2
8.	Эффективные средства улучшения здоровья человека	2
9.	Рациональное и совокупное питание	2
10.	Информационные технологии определения степени здоровья человека	2
11.	Формы организации досуга для укрепления здоровья	2
12.	Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.	2
13.	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Способы заражения СПИДом. Диагностика СПИДа. Заболевания, сопутствующие СПИДу. Лечение.	2
	Всего:	26

(на I – III курсах)

Самостоятельные занятия

№	Содержание	Часы
1.	Составление паспорта здоровья	2
2.	Разработка программ укрепления здоровья	2
3.	Мониторинг всесторонней подготовленности	2
4.	Рациональные формы и средства проведения досуга	2
5.	Использование компьютерных систем для оценки физического состояния человека	2
	Всего:	10

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.

- 1.1. Основные понятия валеологии.
- 1.2. Предмет валеологии.
- 1.3. Связь валеологии с другими науками.
- 1.4. Задачи валеологии.
- 1.5. Методы исследования валеологии.
- 1.6. Здоровый образ жизни и здоровье.
- 1.7. Физическая культура и здоровье.

Глава 2. Построение курса по валеологии

- 2.1. Общественная профилактика как базис здоровья населения Республики Узбекистан.
- 2.2. Индивидуальная профилактика – основа здоровья личности.
- 2.3. Концепция валеологии студентов.
- 2.4. Построение курса по валеологии.

Глава 3. Система обучения валеологии

- 3.1. Формы занятий валеологией.
- 3.2. Рациональные методы оздоровительной физкультуры
- 3.3. Эффективные средства оздоровительной физкультуры.
- 3.4. Нетрадиционные средства оздоровительной физкультуры.
- 3.5. Обучение рациональному использованию досуга.

Глава 4. Активные методы обучения студентов валеологии

- 4.1. Управление физическим совершенствованием студента.
- 4.2. Комплексная оценка всесторонней подготовленности студента.
- 4.3. Педагогический контроль в процессе физического совершенствования.
- 4.4. Эффективные методы физического совершенствования.
- 4.5. Педагогическое обоснование средств физического совершенствования.
- 4.6. Общая физическая подготовка как основное средство улучшения здоровья.

Глава 5. Мониторинг образовательного процесса студентов по валеологии

- 5.1. Активизация потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- 5.2. Рейтинговая система определения здоровья.
- 5.3. Эффективные способы самооценки и самоконтроля для улучшения здоровья.
- 5.4. Критерии оценки физического развития и телосложения.
- 5.5. Критерии оценки физической подготовленности.

- 5.6. Оценка физического состояния.
- 5.7. Система рейтингового педагогического контроля оздоровления студентов.
- 5.8. Положение о приеме зачетов и экзамена по валеологии.

Глава 6. Воспитание в процессе обучения валеологии

- 6.1. Личность преподавателя как фактор воспитания студента.
- 6.2. Личность преподавателя – тренера как фактор воспитания студента.
- 6.3. Индивидуальный подход в процессе воспитания личности.
- 6.4. Самоконтроль как эффективный способ воспитания.
- 6.5. Состязания, игры народов Средней Азии или эффективное средство воспитания молодежи.
- 6.6. Соревнования как эффективный способ воспитания молодежи.

Глава 7. Психологические основы здоровья

- 7.1. Психодиагностика – основа индивидуализации оздоровительного процесса.
- 7.2. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.
- 7.3. Темперамент и свойства нервной системы.
- 7.4. Психология формирования личности в спорте.
- 7.5. Психологические вопросы здоровья.
- 7.6. Исследование типологических особенностей нервной системы учащейся молодежи.
- 7.7. Исследование эмоциональной напряженности учащейся молодежи.

Глава 8. Двигательная активность и здоровье

- 8.1. Характеристика тренировочных нагрузок в спорте.
- 8.2. Энергетическая стоимость физически упражнений.
- 8.3. Дозирование физических нагрузок.
- 8.4. Нормирование нагрузок в физическом воспитании студентов.
- 8.5. Особенности занятий физическими упражнениями в условиях сухого жаркого климата.

Глава 9. Научно-обоснованные средства и рациональная организация занятий для улучшения здоровья

- 9.1. Особенности взаимосвязи показателей физического развития и средства их улучшения.
- 9.2. Особенности взаимосвязи типологических свойств личности и двигательных качеств.
- 9.3. Особенности кровообращения студентов и средства улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.
- 9.4. Особенности взаимосвязи двигательных качеств.
- 9.5. Рациональная организация занятий для улучшения здоровья молодежи.

Глава 10. Питание и здоровье

- 10.1. Питание и жизнедеятельность человека.
- 10.2. Питание при избыточном весе.
- 10.3. Питание и болезни.
- 10.4. Рациональное питание.

Глава 11. Информационное обеспечение обучения студентов валеологии

- 11.1. Система телеметрического компьютерного комплекса о данных здоровья человека.
- 11.2. Мониторы сердечного ритма.
- 11.3. Интерфейсы и программное обеспечение.
- 11.4. Весы анализаторы жировой массы тела.

Глава 12. Спортивные, подвижные, национальные игры учащейся и студенческой молодежи как эффективное средство укрепления здоровья

- 12.1. Игры как средство разностороннего влияния на организм анимающихся.
- 12.2. Состязания, игры народов Средней Азии как эффективное средство воспитания молодежи
- 12.3. Соревнования как эффективный способ воспитания студенческой молодежи
- 12.4. Соревнования учащейся и студенческой молодежи «Умид Нихоллари», «Бернамол авлод», «Универсиады» как средство укрепления здоровья «Умид нихоллари»

Глава 13. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)

- 13.1. Способы заражения СПИДом
- 13.2. Вирус иммунодефицита человека
- 13.3. Диагностика СПИДа
- 13.4. Заболевания, сопутствующие СПИДу
- 13.5. Лечение

Глава 14. Разрушители здоровья (курение, алкоголь, наркомания)

- 14.1. Что такое наркотик?
- 14.2. Каковы причины гибели наркоманов?

ВВЕДЕНИЕ

Валеология - наука о здоровье или валеология как наука быть здоровым коренным образом отличается от медицинской науки. Если медицина ставит вопрос о причинах болезни, о природе заболеваний, об их профилактике и лечении, направлена на предотвращение причин, которые могут вызвать те или иные недомогания, то валеология ставит задачу природы здоровья (валеология), причин, факторов и механизмов здоровья (В. П. Казначеев, 1977).

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. Здоровый человек является творцом любого общества, обладает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической работоспособности.

В связи с этим актуальна проблема формирования и укрепления здоровья, которая является потребностью человека. Из этого вытекает роль воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как к главной человеческой ценности, для чего необходимо разработать модельные характеристики здорового молодого человека, систему педагогического контроля и эффективные методы, средства физического совершенствования. В таблице 1 схематично представлена концепция валеологии молодежи. Основой ее является одно из базисных направлений валеологии как науки о здоровье, физическое совершенствование.

Относительно степень здоровья молодого человека могут охарактеризовать количественные показатели физического развития, физической подготовленности, физического состояния и функциональной подготовленности.

Представленный учебник направлен на реализацию новой концепции высшего образования, основанной на переходе от экстенсивно-информационной к интенсивно-фундаментальной системе обучения студентов. Решение основных проблем дальнейшего развития высшего образования требует интенсификации педагогической оздоровительной системы физического воспитания молодежи. Поэтому одной из актуальных проблем является перестройка системы физического воспитания в вузах, так как по результатам наших исследований уровень физического состояния (здравья) снижается из года в год по мере обучения. До настоящего времени, окончив вуз, молодые специалисты не становятся, как правило, здоровее, что ограничивает их предстоящую производственную и общественно полезную деятельность, наносит экономический и интеллектуальный ущерб развивающемуся государству.

В связи с этим в педагогическом аспекте валеология молодежи рассматривается как оздоровительная система, направленная на сохранение и улучшение физического состояния и обучение формам, методам и средствам оздоровительной физкультуры, формированию навыков здорового образа жизни.

Валеология направлена на формирование у студентов осознанного, устойчивого и позитивного отношения к теоретическим, практическим и самостоятельным занятиям физического воспитания, обеспечивает улучшение здоровья и продуктивность учебного процесса студентов, формирует элементы физической культуры.

В то же время данная работа обеспечивает выполнение задач, поставленных в Законе Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" и неправительственного международного фонда "Соглом авлод учун" в которых указывается, что улучшение здоровья молодежи является важнейшей государственной проблемой. Постановление Кабинета Министров от 25.01.2005 г. во исполнение программы «Года здоровья» согласно которой говорится о введении факультатива «Основы валеологии» в институте физической культуры, факультетах физического воспитания университетов и институтов.

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.

Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования и творческого роста.

По оценке специалистов состояние здоровья населения зависит на 15—20% от генетических факторов, на 20—30% — от состояния окружающей среды, на 40—50% — от образа жизни и на 10% от деятельности службы здравоохранения. Образ жизни является базисом здоровья. Поэтому необходимо разработать стройную педагогическую систему обучения здоровому образу жизни.

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.

В то же время важно отметить, что здоровье и здоровый образ жизни не входили в число приоритетных ценностей общественного сознания. В обществе фактически не поощрялось стремление молодежи вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем. Этим объясняется недостаточная активность молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Следует также отметить, что существующее состояние физического воспитания молодежи не рассматривается как оздоровительная система и поэтому не формирует навыки здорового образа жизни и не обучает методам сохранения, улучшения здоровья. Педагогический процесс в достаточной мере не активизирует потребность к практическим занятиям по физическому

воспитанию, что не улучшает физическое развитие и телосложение, физическое состояние. Так как содержание обучения и методические основы слабо отражают принцип оздоровительной направленности, поэтому и нет достаточного оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями.

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.

Анализ сложившейся ситуации в сфере здоровья молодежи свидетельствует, что сегодня эта проблема находится в критическом положении. А без существенных изменений стратегии в плане оздоровления подрастающего поколения и молодежи невозможно решить задачу духовного, нравственного и физического совершенствования.

Поэтому концепция по оздоровлению молодежи должна быть направлена на коренное изменение отношения молодых людей к своему здоровью, на формирование потребности в оптимальной двигательной активности и организации здорового досуга.

Разработанная авторами научно-педагогическая концепция ориентирована на решение конкретных задач по оздоровлению молодежи и удовлетворению личных потребностей и удовольствий человека, ознакомлению с формами, средствами и методами оздоровительной физкультуры и здорового образа жизни.

ГЛАВА 1. ВАЛЕОЛОГИЯ – УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Главная задача воспитания в высшем учебном заведении - подготовка высококвалифицированных специалистов с навыками организаторской и общественно - политической работы, со способностями руководителя и воспитателя своих подчиненных.

Разносторонность задачи воспитательного процесса в вузе определяет его содержание включающее основные его направления: идеино политическое, нравственное, профессиональное, трудовое, эстетическое, правовое и валеологическое.

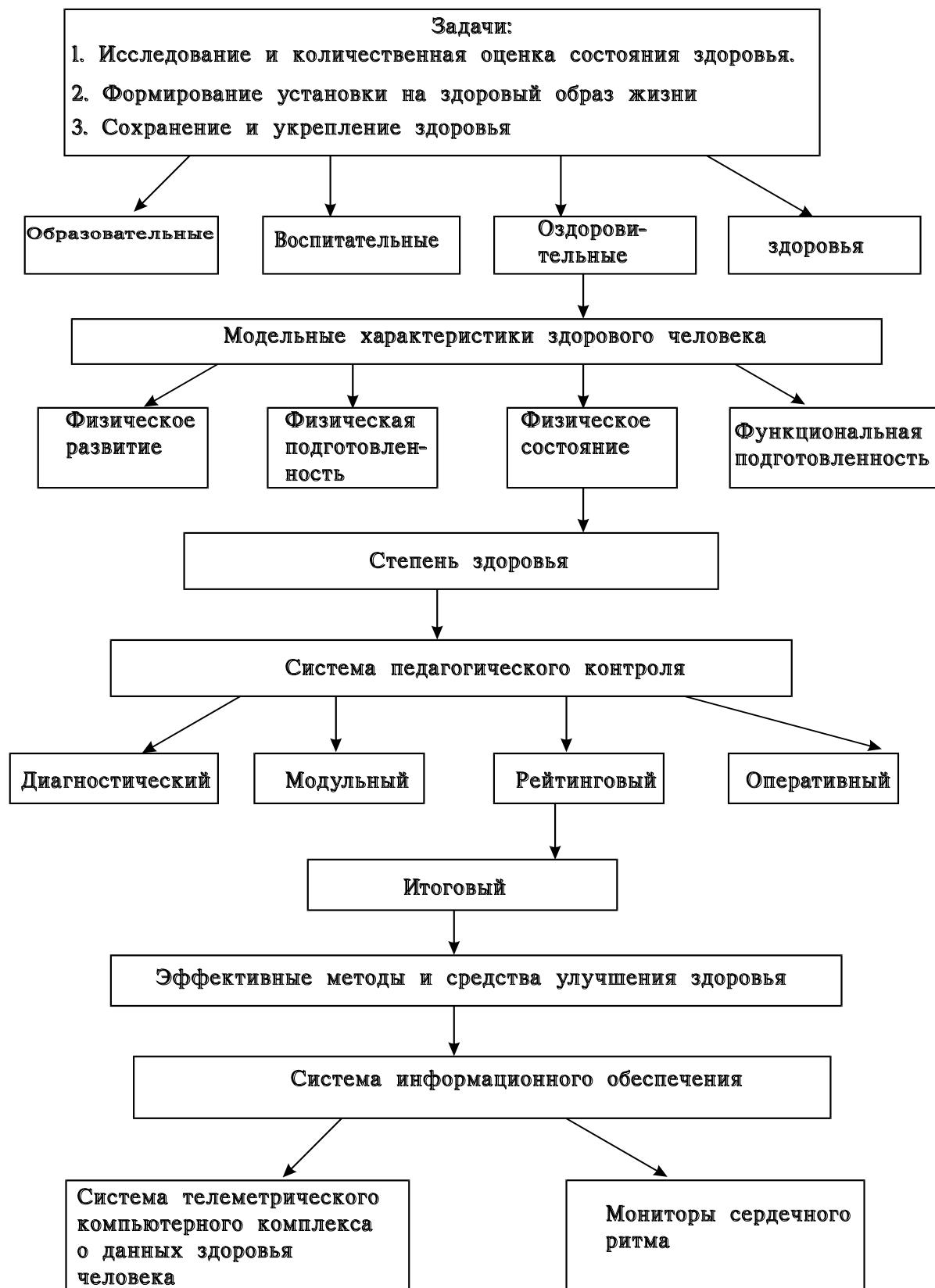
Физическое воспитание, как составляющая валеологии, способствует укреплению здоровья, повышению продуктивности учебного труда студентов, формирует элементы физической культуры. От физического развития, телосложения, физической подготовленности, состояния здоровья, работоспособности выпускников вузов во многом зависит степень выполнения социально - профессиональных функций.

Хорошее физическое состояние - состояние здоровья является одним из результатов систематических занятий физическими упражнениями,

физической тренировки и ведение здорового образа жизни, основой эффективности учебной и трудовой деятельности.

В таблице 1. приведена структура валеологии человека.

Таблица 1.



1.1. Основные понятия валеологии

К.И.Брехман (1987) ввел термин «валаеология» (как производное от латинского valeo – «здравье», «быть здоровым»). Валеология как наука и учебная дисциплина получает широкое признание.

По мнению В.Н.Вайнера (2001) одного из авторов учебника «Валеология» для вузов определяет её основополагающие позиции.

Валеология есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Как учебная дисциплина она представляет собой совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Предметом валеологии являются индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней (В.Н.Вайнер, 2001).

1.2. Предмет валеология

Валеология рассматривается как специально организованная целенаправленная систематическая деятельность, направленная на совершенствование форм и функций организма, его двигательных возможностей, физического состояния, овладение системой знаний, умений и навыков сохранения и улучшения здоровья, здорового образа жизни, укрепления потребности в систематическом физическом самосовершенствовании и способов активизации познавательной деятельности занятиями физической культурой, здоровым образом жизни.

В связи с этим предметом валеология молодежи является исследование педагогических закономерностей физического совершенствования человека и определение на этой основе теории и методики воспитания как специального организованного педагогического процесса по формированию гармонично развитой личности.

Отсюда объектом валеологии как науки является целенаправленная педагогическая деятельность преподавателей с целью формирования у студентов навыков здорового образа жизни, вооружения знаниями, умениями сохранения и улучшения состояния здоровья и физического совершенствования человека.

Под физическим совершенствованием понимается целенаправленный педагогический процесс улучшения физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности и такой уровень физического состояния, который обеспечивает оптимальное приспособление человека к условиям жизни и является базисом активной творческой жизнедеятельности, успешной учебной и предстоящей производственной деятельности, жизненной позиции.

1.3. Связь валеологии с другими науками

Валеология тесно связана и взаимодействует с другими науками: анатомией, физиологией, психологией, социологией, философией, математикой, кибернетикой и др. О связи валеологии с названными выше науками будет идти речь постоянно при последующем изложении конкретных вопросов воспитания. Здесь же необходимо коснуться некоторых общих вопросов этой проблемы.

Приоритетным направлением физического воспитания является сохранение и улучшение здоровья человека. В связи с этим физическое состояние человека должно быть объектом врачебно-педагогических исследований. Важно отметить, что составными элементами здоровья являются физическое развитие, телосложение, функционирование сердечно -сосудистой системы, физическая подготовленность и физическое состояние. Поэтому для эффективного управления и физического совершенствования человека необходимо осуществить комплексную оценку его подготовленности с использованием широкого круга разнообразных показателей: физического развития и телосложения, физической и функциональной подготовленности. Выявленную всестороннюю информацию можно использовать для определения степени здоровья человека. Необходимо отметить, что для индивидуализации процесса физического совершенствования важно знать личностные характеристики человека для чего необходимо использовать психологические методики /тесты Кетолла, Айзенка, Стреляу и Пейсахова-Габдреевой/. Комплексной учет данных врачебно-педагогических и психологических исследований позволяет получить объективную информацию о физическом состоянии и обоснованно определить формы, методы и средства оздоровительно-профилактической физкультуры. Разнообразная информация обеспечивает коррекцию оздоровительно - профилактического процесса и физического совершенствования человека и способствует целенаправленному его построению.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что только комплексная информация с применением педагогических исследований и врачебных обследований, методов информационного обеспечения помогают при решении задачи по:

- 1.Определению физического состояния;
- 2.Оценке физического развития, физической и функциональной подготовленности;
- 3.Выявлению динамики физического совершенствования человека;
- 4.Определению эффективных средств оздоровительной направленности;
- 5.Изучению системы планирования процесса совершенствования;
- 6.Индивидуализации физического совершенствования;
- 7.Развитию потребности в самостоятельных систематических, практических занятий физическими упражнениями;

8. Обучению методам самоконтроля и др.

Информация о физическом совершенствовании человека должна рассматриваться во взаимосвязи с педагогическими, медико-биологическими и психологическими показателями, что позволяет педагогу объективно управлять физическим состоянием.

С целью количественного анализа педагогических явлений используется математическая статистика.

Использование математической статистики - одно из эффективных средств познаний объективных законов физического совершенствования и воспитания.

Для определения эффективных оздоровительных средств физического совершенствования необходимо определение корреляционных зависимостей показателей физического развития, телосложения и физической, функциональной подготовленности.

Такой подход определения научно обоснованных средств физического совершенствования молодежи позволяет более эффективно планировать оздоровительно-профилактическую работу и целенаправленно подходить к выбору упражнений, что обеспечивает организованную целенаправленную систематическую педагогическую деятельность преподавателя.

1.4. Задачи валеологии

Основные задачи:

1. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
2. Формирование установки на здоровый образ жизни;
3. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

Физическое совершенствование рассматривается как улучшение и сохранение здоровья и физического состояния, и решает задачи воспитательные, образовательные, оздоровительные и обучения.

Воспитательными задачами валеологии являются формирование у людей высоких морально-политических качеств, выработка навыков и привычек высоко дисциплинированного поведения. Как педагогический процесс физическое воспитание оказывает разностороннее воспитательно-образовательное воздействие.

Характерными для физического воспитания являются задачи воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Эти задачи связаны с направленным формированием гармонично развитой личности. Оздоровительно - профилактическое образование - это совокупность систематизированных и специальных знаний, навыков умений по предупреждению различных распространенных заболеваний. Образовательные задачи, решаемые в процессе оздоровительной физкультуры, включают в себя обучение жизненно важным, спортивным, профессионально прикладным двигательным умениям и формирование

навыков здорового образа жизни. К образовательным задачам педагогического процесса относится изучение основ теории и методики оздоровительной физкультуры. На основе знаний подкрепляемых на практике, формируются убеждения в полезности и необходимости регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Убеждения в свою очередь, являются основой формирования потребности в занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительными задачами являются укрепление здоровья, закаливание организма, повышение сопротивляемости различным заболеваниям. Успешность решения оздоровительных задач зависит от соблюдения требований педагогического принципа оздоровительной направленности практических занятий физическими упражнениями. На практических занятиях по оздоровительной физкультуре решается основная задача, связанная с физическим развитием занимающихся.

Под физическим развитием понимается педагогический процесс становления и совершенствования форм и функций организма. Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека, а также его здоровья под влиянием следовых явлений и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает как результат физического воспитания.

Физическая подготовленность, а в целом физическое состояние, также рассматривается как результат целенаправленного педагогического процесса, формирование личности средствами физического воспитания. Обучение - целеустремленный, организованный процесс овладения знаниями, навыками и умениями, которые необходимы молодежи для поддержания высокой работоспособности, сохранения и улучшения здоровья, здорового образа жизни.

Важнейшим средством образования и воспитания является обучение, под которым понимается процесс передачи и активного усвоения знаний, умений и навыков, а также способов познавательной деятельности, необходимых для осуществления непрерывного образования человека.

1.5. Методы исследования валеологии

В настоящее время педагогические исследования осуществляются с помощью системы разнообразных методов. К ним относятся:

педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, изучение и обобщение передового педагогического опыта, социологические методы исследования /анкетирование, рейтинг/, методы математической статистики, метод теоретического анализа педагогических идей и методы оценки составляющих здоровье – оценки физического развития, физической подготовленности физического состояния.

Рассмотрим кратко сущность каждого из этих методов.

Метод оценки физического состояния с использованием информационных технологий: система телеметрического компьютерного

комплекса о данных физического состояния; монитора сердечного ритма; интерфейса и программного обеспечения; весов анализаторов жировой массы тела.

Метод педагогического наблюдения. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя. Изучение педагогических явлений требует от исследователя их непосредственного изучения, накопления и фиксации фактического материала. Так наблюдение создает почву для теоретических выводов, которые подвергаются более глубокому изучению и проверке с помощью других методов.

Педагогический эксперимент. Это специально организованная педагогическая деятельность преподавателей и испытуемых с заранее заданными исследовательскими целями. В этом плане применяются различные виды экспериментов: констатирующий, созидательно-преобразующий и контрольный, естественный, модельный, лабораторный.

Социологические методы исследования / анкетирование, рейтинг / Анкетирование - это метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизованных вопросов анкеты. Рейтинг комплексная оценка всесторонней подготовленности человека, позволяющая аттестовать его.

Математические методы исследования. С целью количественного анализа педагогических явлений используется математическая статистика.

Весьма важным в педагогических исследованиях является метод теоретического анализа педагогических идей. Он позволяет не только делать глубокие научные обобщения по важнейшим вопросам обучения и воспитания, но и находить новые закономерности там, где нельзя их выявить с помощью эмпирических методов исследования.

Важно отметить тот факт, что физическое воспитание в основном направлено на физическое совершенствование человека. Физическое совершенствование включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и улучшении здоровья человека под влиянием специально организованного воспитания. Поэтому результативность физического совершенствования не должна выражаться только показателями уровня физической подготовленности, но и данными физического развития, функционального и физического состояния. Для полной характеристики воспитательно-оздоровительного процесса необходимо использовать медико - биологические врачебные обследования доступные каждому педагогу. В процессе физического совершенствования необходимо использовать: контрольные испытания, исследования физического развития, телосложения и функционального состояния сердечно - сосудистой системы, физического состояния.

Контрольные испытания помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; определить слабые и сильные стороны занимающегося; выявить преимущества и недостатки применяемых

физических упражнений; составлять обоснованные планы практических занятий.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Определенная система использования контрольных упражнений называется тестированием. Контрольные упражнения - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия принимаемые с целью определения физической подготовленности или отдельного физического качества / силы, выносливости, ловкости, гибкости и др. / Контрольные упражнения могут применяться и как обычные физические упражнения.

Под физическим развитием человека понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма определяющих запас его физических сил. Уровень физического развития человека - фактор определяющий возможность и характер занятий физическими упражнениями. В то же время физическое развитие рассматривается как результат систематических занятий физическими упражнениями.

Исследования данных физического развития осуществляется с помощью антропометрических измерений: жизненной емкости легких, жизненного показателя силы правой и левой кистей, силы мышц спины и другие.

Исследование телосложения проводится с применением показателей: крепости телосложения, весоростового индекса Кетле, упитанности, жировой и активной массы тела.

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью: пробы с дозированной физической нагрузкой / 20 приседаний за 30 секунд и др./ индекс Кверга, пробы Руфье и др.

Исследование физического состояния проводится с помощью телеметрического компьютерного комплекса, монитора сердечного ритма, тестов Л.Иващенко, методики Е.А.Пироговой, Г.А.Апанасенко, Л.А.Калининой и показателей физической работоспособности степени здоровья человека.

Всестороннее изучение личности студента с помощью комплексной оценки подготовленности является основой для организации-управления процессом физического совершенствования и воспитания молодежи, определения степени здоровья, что и составляет базис валеологии.

1.6. Здоровый образ жизни и здоровье

По оценке специалистов состояние здоровья населения зависит на 40-50% от образа жизни. Специалистами установлено, что вредные привычки, неправильное питание, злоупотребление алкоголем и курение, сидячий образ жизни, стрессы, загрязнение окружающей среды приводят к распространенным различным заболеваниям: сердечно - сосудистой и дыхательной систем, нарушениям функционирования желудочно кишечного тракта, (таблица 2)

Таблица 2.

Названия болезней	Неправильное питание	Злоупотр. алкоголем	Курение	Сидячий образ жизни	Стрессы	Загрязнение окруж. среды
Сердечно-сосудистые заболевания						
1. Заболевание сердца	YY	Y	YY	YY	YY	
2. Инсульт	YY	YY	Y	YY	YY	
3. Гипертония	YY	YY	Y	YY	YY	
Рак						
1. Кишечника	YY					
2. Легких				YY		
3. Полости рта		Y	YY			
4. Желудка	Y					
Заболевание органов дыхания				YY		
Цирроз		YY				
Диабет	YY	YY		YY	YY	
Остеопороз	YY	YY	Y	YY		
Болезни, связанные с нарушением режима питания	YY	Y		YY		
Язвенные болезни	YY	YY	YY		YY	
Врожденные заболевания		YY	YY			Y

Обозначения: Y – риск
YY – высокий риск.

С возрастом и при нарушении здорового образа жизни, приобретенные заболевания переходят в хронические болезни (таблица 3).

В связи с этим следует вывод о том, что какой образ жизни - такое и состояние здоровья человека.

Таблица 3

Прогнозирование заболеваний с возрастом человека

Ваши основные заболевания	Название	Заболевания, наиболее вероятно имеющиеся у вас в вашей возрастной группе					
		26-30 лет			Через 5 лет		
Алкоголизм	АЛ						БХ
Атеросклероз	А	ЦЧД	ЯБ		ИС		ОХ
Бронхит хронический	БХ						ПР
Геморрой	Х	Х					КЖ
Гипертоническая	БЗ	ЯБ	ХХ	ЦХ	А		БС

болезнь						
Диабет сахарный	ЗД	ОХ			А	ХХ
Желочно-каменная болезнь	КЖ	ОХ				ПН
Ишемическая болезнь сердца	ИС	ХХ				
Нефрит	Н				А	АЛ
Опухоли	Т					ТФ
Остеохондроз	ОХ					ЗД
Пиелонефрит	ПН	Х			КБ	ЦХ
Врожденные пороки развития	ПР				ТФ	ЗД
Почечно-каменная болезнь	КБ	ОХ			А	ПН
Ревматизм	Р	ОХ			ТФ	Т
Тромбофлебит	ТФ	ОХ			ПР	Т
Холецистит хронический	ХХ	КЖ				ИС
Цироз печени	ЦЧД	А				ХХ

Поэтому образ жизни рассматривается как базис здоровья. Уровень здоровья можно определить с помощью простых показателей массы тела жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений, артериального давления, времени восстановления пульса после стандартной пробы и др. Важно отметить и тот факт, что составными элементами здоровья являются данные физической и функциональной подготовленности, а в целом физического состояния. В связи с этим, когда говорят о сохранении и улучшении здоровья, то понимается совершенствование физического развития, телосложения и физической, функциональной подготовленности. Улучшению состояния здоровья способствуют систематические занятия физическими упражнениями, являющиеся составной частью физической культуры.

Абу Али ибн Сина - один из основоположников науки о здоровье.

Ученый, наряду с профилактикой и лечением отдельных заболеваний, на первое местоставил науку о сохранении здоровья. Он рассматривал занятия физическими упражнениями сильным фактором сохранения здоровья.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхаков в своей работе отмечают разнообразие физических упражнений, которые органично сочетали в себе народные традиции Востока и античности. Особенно полезными для здоровья врачи того времени считали верховую езду, бег, борьбу, поднятие камней и " игру в мяч " на лошадях.

1.7. Физическая культура и здоровье

Физическая культура - часть общей культуры общества „одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие

физических способностей человека и использования их в соответствии с потребностями общественной жизнедеятельности. Основные показатели состояния физической культуры в обществе:

уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования , в производстве и быту; структуре свободного времени; характер системы физического воспитания , развитие массового спорта, высшие спортивные достижения.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно - двигательные виды туризма.

Так как физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи прежде всего общекультурные, социальные функции. К ним можно отнести такие, как образовательная, воспитательная, нормативная и преобразовательная, познавательная.

Физическая культура выполняет общекультурные социальные функции с помощью своих специфических средств.

Эти функции по признакам общности их проявления можно свести в следующие группы:

- 1 .Общее развитие и укрепление организма независимо от возраста, пола и состояния здоровья, степени физического развития, физического состояния.
- 2.Физическая подготовка молодежи к трудовой деятельности и защите Родины.
- 3.Удовлетворение потребностей молодежи в активном отдыхе и рациональном использовании досуга.
- 4.Развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей молодого человека.

Известно, что физическая культура и спорт являются эффективными действенными средствами созидания гармонично развитой личности. Занятия физическими упражнениями повышает работоспособность, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни, что позволяет сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Поэтому совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студенческой и учащейся молодежи имеет важное государственное значение для успешного социально-экономического развития республики, так как проблема здоровья молодежи является основой подготовки резерва трудовых ресурсов для народного хозяйства. В связи с этим будущие специалисты народного хозяйства независимой Республики Узбекистан, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к исполнению воинского долга и внедрению физической культуры и спорта в среду трудовой деятельности, быть трудящимся и глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

Следовательно, педагогический процесс физического воспитания должен быть направлен на формирование навыков здорового образа жизни,

обучение формам, методам и средствам сохранения и улучшения здоровья молодежи.

В настоящее время выявились серьезные недостатки в здоровье, как учащихся, так и студентов. Наблюдается тенденция ухудшения здоровья студенческой и учащейся молодежи к окончанию школы и вуза. Одной из причин заболеваемости молодежи является недостаточная двигательная активность.

Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь оказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие.

Специалистами по физическому воспитанию двигательная активность рассматривается как основное средство предупреждения сохранения и улучшения здоровья.

Поэтому, Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский с группой исследователей приходят к выводу о том, что содержание комплексной программы по физическому воспитанию должно быть направлено на решение взаимосвязанных задач, активно способствующих всестороннему воспитанию подрастающего поколения, укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию, повышению работоспособности учащихся, развитию двигательных качеств, формированию навыков организации повседневного двигательного режима.

В то же время важно отметить, что педагогика разработке методических рекомендаций, как и формам, средствам, методам оздоровительной физкультуры не уделяла необходимого внимания.

До сих пор по физическому воспитанию преобладает концепция, согласно которой обучение школьников и студентов ориентировано на развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты и гибкости и др. Базисом такой методологии являются основы теории и методики спортивной тренировки, которая решает в основном вопросы эффективной подготовки как юных спортсменов, так и спортсменов высокой квалификации.

В связи с этим необходима корректировка содержания физического воспитания молодежи, так как остро стоит проблема их здоровья.

Необходимо отметить тот факт, что в теории и практике физического воспитания основополагающее направление - это воспитание или развитие физических качеств человека- силы, выносливости, ловкости, прыгучести, скоростных способностей и др. В то же время такое отношение к содержанию обучения не связано с интересами человека, с его жизненным опытом, который прежде всего связан с удовлетворением потребностей в оздоровлении и улучшении физического состояния, получения удовольствия от практических занятий физическими упражнениями.

Исследования показали, что 283 английских и американских педагогов планируют учебные занятия с учетом различий в способностях учеников и 1/3 учителей за основу своей работы берут жизненный опыт и интересы своих подопечных.

Такая педагогика индивидуализированного совершенствования требует определенных коррективов содержания обучения по физическому воспитанию молодежи, и поэтому индивидуализация физического совершенствования должна быть основополагающим направлением педагогической системы оздоровительной физкультуры молодежи.

В связи с этим диагностика индивидуальных возможностей с помощью комплексной оценки всесторонней подготовленности человека должна быть основой физического совершенствования.

В то же время показатели физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности, а в целом физического состояния - это один из результатов систематических занятий по физическому совершенствованию молодежи. Отсюда удовлетворение потребностей человека в плане улучшения его здоровья, забота о нем значительно активизирует его к систематическим занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности, познавательную активность и потребность в физическом самосовершенствовании, что в конечном итоге способствует эффективности учебной и трудовой деятельности молодежи.

В связи с изложенным, состояние здоровья необходимо рассматривать и с позиции валеологии как науки о специальной организованной целенаправленной и систематической деятельности по физическому совершенствованию человека, по обучению формам, методам и средствам сохранения и улучшения здоровья, являющихся основой предупреждения различных распространенных заболеваний от недостатка двигательной активности и вредных привычек

ГЛАВА 2. ПОСТРОЕНИЕ КУРСА ПО ВАЛЕОЛОГИИ

Приобретение независимости Республикой Узбекистан требует улучшения здоровья подрастающего поколения и молодежи, которое во многом определяет дальнейшее социально-экономическое развитие республики. Поэтому сохранение и укрепление здоровья молодежи становится важнейшей государственной проблемой.

Проблема здоровья молодежи занимает ключевые позиции в связи с рядом факторов. Молодежь — основной резерв и значительная часть трудовых ресурсов народного хозяйства. Это динамичная возрастная группа, находящаяся в процессе формирования, легко ранимый, с позиции здоровья, контингент, нуждающийся в особо продуманной системе профилактики. Вместе с тем в силу своей специфики развивающийся организм активно отвечает на методы оздоровления, что делает эти меры эффективными. В этой связи проблема здоровья молодежи занимает главнейшие позиции. 33,3% населения Узбекистана (более 6 миллионов человек), то есть, каждый третий гражданин республики, это юноша или девушка в возрасте 14—30 лет. В то же время особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодежи. На семь лет ниже, нежели в развитых странах, средняя

продолжительность жизни и разрыв этот увеличивается. Высокая смертность, особенно детская. Наблюдается тенденция ухудшения здоровья учащейся и студенческой молодежи.

Проблема профилактики заболеваний молодежи становится особенно

злободневной. Благодаря наблюдениям геронтологов, установлено

следующее;

- рост средней продолжительности жизни почти прекратился;
- смертность в наиболее продуктивном возрасте 30-45 лет существенно увеличилась;
- увеличилось количество заболеваний среди мужчин в возрасте 35-45 лет;
- признаки атеросклероза и гипертонии отмечаются у школьников;
- увеличивается количество лечащихся в больницах и поликлиниках;
- растет потребление алкоголя и табака.

Заместитель, министра здравоохранения Республики Узбекистан Б.Юлдашев, отмечал, что по данным специалистов около 70-80% учащихся первых классов имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Многие функциональные отклонения имеют тенденцию к переходу к хроническим заболеваниям к подростково-юношескому возрасту. Так, нервно-психические нарушения, наблюдаемые у 15-20% учащихся первых классов, увеличиваются до 54-80% в 8-10 классах; ортопедическая патология с 10-15% до 50-88%. Среди ташкентских школьников 15-17 лет абсолютно здоровыми оказались только 8,5%, остальные 91,5% имели различные отклонения.

Изучение состояния здоровья студентов разных по профилю вузов показало, что около 40% из них страдают хроническими заболеваниями, среди которых наиболее распространенные психосоматические заболевания и неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения. Особенно тревожно, что у многих студентов нервно-психические расстройства, у 45% из отчисленных по болезни студентов обнаружены психические и психосоматические расстройства. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения всесторонней подготовленности, что снижает эффективность учебного процесса. Окончив вуз, молодые специалисты не становятся здоровее.

Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени, обуславливает возможность профессионального совершенствования и творческого роста.

Изучение состояния здоровья студентов Ташкентского медицинского института показало, что с заболеваниями сердечно-сосудистой и брюшной системы — около 25%; опорно-двигательного аппарата, в основном с нарушениями осанки и сколиозами — около 13%; дефектами зрения — 10%;

заболеваниями органов дыхания — около 10%. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы приобретает первостепенное значение.

Важно отметить, что здоровье и здоровый образ жизни не входили в число приоритетных ценностей общественного сознания. В обществе фактически не поощрялось стремление молодежи вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем. Этим объясняется недостаточная активность в занятиях физической культурой и спортом.

В 1985 году была изучена степень физической активности среди студентов. Оказалось, что у первокурсников московских вузов низкая физическая активность составила среди юношей около 41%, среди девушек около 64%; в Харькове, соответственно, 49 и 73%; а в Алматы — 67% среди юношей и 64% среди девушек; в Ташкенте около 58% среди юношей и более 84% — девушек. Физкультура и спорт в сознании подавляющего числа молодежи не стали еще престижной формой деятельности, образом жизни и необходимостью, как средство предупреждения заболеваний в борьбе с недугами.

Многочисленные исследования, как в нашей республике, так и за рубежом доказывают, что занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие практически на все системы организма и являются эффективным средством профилактики заболеваний.

В то же время современное состояние физического воспитания молодежи не рассматривается как оздоровительная система, и поэтому не обучает навыкам здорового образа жизни и методам сохранения, улучшения здоровья.

Педагогический процесс не развивает потребностей к практическим занятиям по физическому воспитанию, не улучшает физическое развитие и телосложение, физическую подготовленность и функциональные возможности.

Так как содержание обучения и методические основы слабо отражают принцип оздоровительной направленности, поэтому и нет достаточного оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями.

Это связано и с тем, что медицина и педагогика разработке основ теории и методики, как и самим занятиям оздоровительной физкультурой, не уделяла достойного внимания.

Это одна из основных причин того, что молодежь не становится, как правило, здоровее.

Анализ ситуации, сложившейся в сфере здоровья молодежи, свидетельствует, что сегодня эта проблема находится в критическом положении. А без существенных изменений дидактики физического воспитания невозможно решить, задачу духовного, нравственного и физического оздоровления.

В то же время важно отметить, что состояние здоровья влияет на естественные основы человеческого фактора. Укрепление здоровья повышает качество рабочей силы. При одинаковых условиях человек с хорошим здоровьем сможет произвести больше материальных благ и способен выполнить более трудную сложную работу, чем работник с плохим

здравьем. Таким образом, при прочих равных условиях рабочая сила человека с хорошим здоровьем — это рабочая сила более высокого качества. Здоровье — необходимая предпосылка способности человека к высокопроизводительному труду и условие всестороннего развития личности.

Известно, что одна из причин заболеваемости студентов — недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитие таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы и нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

Поэтому двигательная активность в настоящее время рассматривается специалистами как наиболее эффективное средство улучшения физического состояния.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, повышению продуктивности учебного труда студентов и формируют элементы физической культуры. Здоровье, будучи результатом комплексного воздействия социально-экономических, биологических, экологических, медицинских и психоэмоциональных факторов, в большой мере зависит от применения физических упражнений оздоровительной направленности. Известно, что только систематические занятия оздоровительной физкультурой повышают естественную сопротивляемость организма к неблагоприятным влияниям окружающей среды и инфекциям.

В настоящее время в физическом воспитании молодежи преобладает концепция, согласно которой следует обучать техническим приемам и развивать физические качества. Базисом такой методики являются основы теории и методики спортивной тренировки. Такая методология, как показала практика, не имеет достойного оздоровительного эффекта. Поэтому она должна быть пересмотрена.

В последнее время наибольшее распространение получает такое направление, как удовлетворение личных потребностей в оздоровлении человека. Появление этой концепции оказало значительное влияние на деятельность физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов.

Оздоровительное направление занятий физическими упражнениями

Если в течение первых десятилетий своего развития спортивная медицина концентрировала внимание на врачебном контроле за тренирующимися спортсменами и лечебной физической культуре (главным образом при повреждениях опорно-двигательного аппарата), то в настоящее время четко выявилось новое направление — валеологическое. Оно порождено изменениями условий жизни и вызываемым ими ростом ряда заболеваний. В наши дни главными бичами стали сердечно-сосудистые, онкологические и желудочно-кишечные заболевания. В основе сердечно-сосудистых заболеваний лежит атеросклероз и способствующие его развитию ситуации и

патологические состояния. К их числу принадлежит ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертония, ограничение подвижности, психические стрессы и нарушение питания.

Нашиими исследованиями по методике Н. И. Аринчина установлено, что у студентов старших курсов выявлен сосудистый тип саморегуляции, что грозит переходу его в сосудистую патогенетическую форму гипертонической болезни.

Результаты проведенных исследований российских специалистов и за рубежом показывают, что аэробные упражнения в большей степени способствуют снижению артериального давления, что обеспечивает нормализацию функционирования сердечно-сосудистой системы и эффективное средство снижения веса тела. Например, при постоянной калорийности питания ежесуточная физическая нагрузка, включающая 20 минут ходьбы в быстром темпе, 15 минут езды на велосипеде и 10 минут бега трусцой, позволяет за год стойко снизить вес тела на 5 кг.

У французов есть замечательная поговорка: кто предупрежден — тот вооружен.

Оздоровительные физические упражнения являются эффективными средствами предупреждения различных заболеваний. Систематические занятия оздоровительными физическими упражнениями являются основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности, уравновешенности в поведении.

Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на состоянии здоровья, двигательных и функциональных возможностях организма студента, являющиеся характеристиками валеологии.

Оздоровительные физические упражнения повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Поэтому в педагогическом процессе обучения валеологии базисом должны быть оздоровительные физические упражнения.

В связи с чем, содержание валеологического воспитания молодежи должно быть направлено на решение конкретных взаимосвязанных задач, активно способствующих гармоничному воспитанию молодежи:

- укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию и повышению работоспособности студентов;
- воспитанию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремлению к физическому совершенству и готовности к созидательному труду и защите независимого государства;
- воспитанию высоких моральных качеств строителей независимого государства, формированию понятия о том, что забота о своем здоровье не только личное дело, но и общественный долг;
- формированию навыков здорового образа жизни;
- обучению применения различных форм, методов и средств оздоровления, профилактики заболеваний;

-обучению рациональному использованию досуга и методам самооценки, самоконтроля и формированию навыков организации повседневного двигательного режима;

-развитию двигательных качеств.

Решение задач сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является основой обеспечения гармоничного физического и духовного развития молодого поколения, всестороннего воспитания активных строителей развивающегося государства.

Проблема здоровья молодежи занимает ключевые позиции в связи с рядом факторов. Студенческая молодежь — основной резерв руководящих кадров независимого государства. Отсюда экономическое и социальное развитие Республики Узбекистан в большей степени зависит от знаний, умений и системы обучения молодых специалистов. В связи с этим они должны овладеть определенным объемом знаний по средствам и методам оздоровительной физкультуры, способствующих сохранению и улучшению здоровья и, в конечном счете, улучшению производительности учебной и предстоящей трудовой деятельности.

Поэтому оздоровительная физкультура рассматривается как валеологический процесс по профилактике заболеваний и эффективное, доступное средство сохранения и улучшения здоровья студентов. Принято различать общественную и индивидуальную профилактику.

2.1. Общественная профилактика как базис здоровья населения Республики Узбекистан

Профилактика в медицине — комплекс мер по укреплению здоровья, предупреждению и устраниению причин заболеваний человека.

Современное понятие об общественной профилактике включает систему комплексных государственных, общественных и медицинских мероприятий, имеющих целью устранение факторов, вредно действующих на здоровье людей, а также обеспечение всестороннего развития физических и духовных сил человека. В области медицины эти мероприятия достаточно разработаны и направлены на предупреждение болезней, сохраняющие здоровье и продлеваяющие жизнь.

Сохранение и укрепление здоровья населения приобретает особую социальную значимость в условиях развивающегося государства, открывающие новые широкие возможности в решении кардинальных задач укрепления общественного здоровья, которыми являются:

- неуклонное повышение жизненного уровня и культуры населения;
- сохранение благоприятных для жизнедеятельности человека параметров природной среды;
- создание оптимальных условий производственной и бытовой среды;
- обеспечение гармоничного физического и психического развития каждого человека, начиная с раннего возраста;
- формирование навыков здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха;

- обеспечение всестороннего гигиенического воспитания и санитарного просвещения с учетом специфики различных групп населения;
- внедрение системы динамического наблюдения за состоянием здоровья всего населения на основе всеобщей диспансеризации.

В то же время изучение степени состояния здоровья человека показывает, что:

- с удовлетворительным состоянием здоровья — 16-20% населения;
- с неудовлетворительным состоянием — 32-44%;
- в состоянии болезни и предболезни — 10-34%.

В неудовлетворительном состоянии наступает уменьшение уровня функционирования и рассогласование отдельных элементов физиологических систем, развивается утомление и переутомление.

Поэтому основные усилия на современном этапе в медицине сосредоточены на профилактике, имеющей целью обеспечение оптимальных для здоровья условий жизни, формирования, укрепления и сохранения здоровья.

Арсенал средств профилактики заболеваний в медицине достаточно большой, но реализуется программа оздоровления подрастающего поколения в основном с помощью лечебной физкультуры, медикаментов и др. То есть, используются методы лечения заболеваний, а не их предупреждение. А ведь важно и в медицине применять мероприятия, предупреждающие болезни (например, иммунизация), сохраняющие здоровье и продлевающие жизнь. Важно отметить, что во многих странах лечебная медицина отделена от профилактической.

Для решения задач по общественной профилактике была разработана «Комплексная программа работ по усилению профилактики заболеваний и укреплению здоровья населения», где раскрывались вопросы по организации и практической ее реализации государственными и общественными организациями. Показаны основные этапы развития профилактического направления. Широкое освещение получили вопросы оздоровления окружающей среды, улучшение условий и охраны труда, проведение санитарно-оздоровительных мероприятий, обеспечение рационального питания населения и активизация работы по гигиеническому воспитанию населения. Также была разработана целевая комплексная программа «Здоровье» в высших образовательных учреждениях. В программу включены следующие разделы: организация условий и охраны труда; медицинское обеспечение; организация рационального режима дня; физкультурно-оздоровительные мероприятия; жилищно-бытовое обслуживание; материально-техническое обеспечение; санитарно-просветительная работа.

В нашей республике в 2005 году была принята государственная программа оздоровления населения республики, включающая следующие разделы:

- 1) изучение проблемы здорового образа жизни;
- 2) формирование потребности в здоровом образе жизни в детском саду и школе;

- 3) формирование потребности в ЗОЖ в лицеях, колледжах и вузах непедагогического профиля;
 - 4) формирование потребности ЗОЖ в педагогических вузах и ссузах;
 - 5) изучение проблемы формирования ЗОЖ в системе повышения квалификации;
 - 6) система непрерывного изучения состояния и контроля за процессом формирования ЗОЖ;
 - 7) мотивация потребности ЗОЖ у населения;
 - 8) агитация и пропаганда ЗОЖ;
 - 9) реализация ЗОЖ в международных связях Республики Узбекистан.
- Из изложенного следует вывод о том, что общественная профилактика достаточно разработана в медицине, а индивидуальной профилактике не уделяется достойного внимания, которая является основой обеспечения сохранения и улучшения здоровья каждого индивидуума, так как система физических упражнений и здоровый образ жизни наиболее эффективные средства, способствующие повышению работоспособности и творческой активности, долголетию.
- Общественная профилактика обеспечивает и создает условия для реализации индивидуальных профилактических мер.

2.2. Индивидуальная профилактика — основа здоровья личности

Болезни — бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидающего труда. Борьбу с болезнями ведет медицина — одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею. На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. Но в медицине появилась новая точка зрения: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине.

Во многих зарубежных странах лечебная медицина до сих пор резко отделена от профилактической.

Профилактика в медицине, совокупность методов и средств по укреплению здоровья, предупреждению и устраниению причин заболеваний человека. Индивидуальная профилактика предусматривает соблюдение правил личной гигиены в быту и на производстве; общественная профилактика включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов. Содержание понятия профилактика и конкретные формы ее осуществления менялись на разных этапах исторического развития общества и государственного строя и уровня развития науки.

Зачатки врачевания и гигиенических знаний родились из наблюдений и опыта на самых ранних стадиях существования человека и закрепилась в обычаях и приемах лечения и защиты болезней, составивших народную медицину и гигиену. Значительную роль среди предупредительных и лечебных мер играло использование сил природы (солнца, воды, воздуха),

эмпирически найденных лекарственных средств растительного и животного происхождения.

Обширные сведения о медицине народов, живших в 1-м тысячелетии до нашей эры на территории Средней Азии, Ирана, Азербайджана и Афганистана, содержит «Авеста» (9 в. до н. э. — 3 в. н. э.) — священная книга зороастризма. В тот период сложились первые представления об анатомии и физиологии человека. Важное место отводилось предупреждению болезней («Вырви недуг прежде, чем он коснется тебя»), из чего следовали многочисленные предписания гигиенического характера, в том числе о режиме питания, семейной жизни, об отношении к беременным женщинам и кормящим матерям, о запрещении пить опьяняющие напитки.

Ю. Шадиметов подчеркивает, что профилактика предусматривает мероприятия, направленные на укрепление и тренировку защитных механизмов организма здорового человека, повышения его сопротивляемости. Они способствуют выработке и укреплению динамичного равновесия между организмом и окружающей его средой. Идеи профилактической медицины нашли свое отражение в трудах великого ученого средневековья Абу Али ибн Сина. Он считал физические упражнения универсальным средством для укрепления и сохранения здоровья, а также для профилактики и лечения различных заболеваний, предлагал включить физические упражнения в режим человека на всех стадиях его развития (от самого рождения до глубокой старости, т. е. «людей, подвинутых в годах») с учетом состояния здоровья, телосложения, возрастных особенностей, степени физической подготовленности, переносимости физических нагрузок, а также климатических условий и других факторов.

Абу Али ибн-Сина отмечал, чтобы сохранить здоровье необходимо уделять внимание семи факторам: — уравновешенности натуры; — выбору пищи и питья; — сохранению (правильного) телосложения; — улучшению того, что вдыхается через нос; — приспособление одежды; — уравновешенность физического и душевного движения (сон и бодрствование).

Гиппократ, выделивший медицину как науку из натурфилософии, превратил наблюдение у постели больного в собственно врачебный метод исследования, указал на значение образа жизни и роли внешней среды в этиологии заболеваний, учением об основных типах телосложения и темперамента у людей, обосновал индивидуальный подход к диагностике и лечению больного.

Передовые врачи и деятели медицинской науки видели будущее медицины в развитии общественной профилактики, в неразрывном единстве лечебной и профилактической медицины.

Современное понятие о профилактике включает систему комплексных государственных, общественных и медицинских мероприятий, имеющих целью устранение факторов, вредно действующих на здоровье людей, а также обеспечение всестороннего развития физических и духовных сил человека.

Таким образом, профилактика в широком смысле означает мероприятия по созданию оптимальных условий, направленных на укрепление здоровья, повышение трудовой активности и долголетия людей, включая условия труда, отдыха, жилищно-бытовые условия, развитие физической культуры. 23-я Всемирная ассамблея здравоохранения (1970) приняла резолюции, в которых рекомендует в качестве наиболее эффективных принципов построения и развития системы национального здравоохранения «провозглашение ответственности государства и общества за охрану здоровья населения», «создание единого национального плана (здравоохранения)», «проведение мер общественной и индивидуальной профилактики», обеспечение всего населения «квалифицированной и бесплатной профилактической и лечебной помощью» и др.

Важно отметить, что с приобретением независимости Республикой Узбекистан правительством были приняты указы, законодательные и нормативные акты, которые прямо или косвенно направлены на профилактику, укрепление здоровья населения. Это законы о «Государственной молодежной политике», «Об образовании», «О физической культуре и спорте».

Постановлением правительства Республики Узбекистан создан неправительственный международный фонд «Соглом авлод учун». Цель его — оздоровление подрастающего поколения и взрослого населения. Цель одна, а средств и методов для ее достижения много. Это и гармонизация семьи, и формирование здорового образа жизни, что должно повлечь за собой снижение материнской и детской смертности и заболеваемости, это и обеспечение населения доступной информацией о профилактике заболеваний.

«Сохранение здоровья, — писал Ат-Табари, — надо рассматривать с двух точек зрения. Одна из них — это питание, соответствующее возрасту человека и времени года, в котором он живет, его привычкам, специально подобранные по вкусу блюда и напитки, благодаря которым растет, развивается его тело. Вторая точка зрения — изгнание излишков и вредных веществ, от питания возникающих. При этом на тело человека благотворно влияет природное тепло, солнце, ветер».

Таким образом, цель, которую преследовали ученые-медики, выдвигая ведущее значение питания в сохранении и укреплении здоровья, могла быть достигнута лишь при соблюдении основ рационального питания с учетом возраста, времени года и целого комплекса гигиенических мероприятий, способствующих процессу пищеварения и выведению излишков из организма.

Вопросам зависимости процессов пищеварения от физических упражнений отведено большое внимание в трудах большинства ученых эпохи восточного Возрождения. Так, Ибн - Сина отмечал, что физические упражнения при правильном соблюдении других режимов являются наиболее сильными факторами, предотвращающими скопление зачатков переполнения, вместе с

тем они повышают прирожденную теплоту и придают телу легкость,... растворяют те излишки, которые ежедневно накапливаются.

Питание и физические упражнения — противоположности, которые, согласно Маймониду, должны уравновешивать друг друга. Он, в частности, писал: «незаменимая ничем вещь — это гимнастические движения: они разжигают естественное тепло и способствуют исчезновению отбросов в теле даже после пищи доброкачественной и принятой в умеренном количестве».

Правительство республики ставит во главу угла вопросы оздоровления населения средствами физической культуры и спорта, воспитание здорового поколения и пропаганда здорового образа жизни в суверенном Узбекистане. «Независимость Узбекистана — эта благодатная почва, на которой все быстрее будет расти наш духовный, культурный потенциал», — говорит в книге «Узбекистан. Свой путь обновления и прогресса» Президент республики И. А. Каримов. Физическая культура, спорт — составные части общечеловеческой культуры. Поэтому проблеме развития физического воспитания, спорта и повсеместного их внедрения в нашем государстве следует уделять самое пристальное внимание. Большое значение в этом плане имеет Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте».

В нем отмечается, что необходимо постоянно совершенствовать формы и методы оздоровления молодежи. Так как только здоровым нравственно и физически молодым людям под силу строить будущее своего государства. Здоровое поколение — это не просто поколение здоровое физически, но и интеллектуально развитое. Для развития гармонично развитой личности необходимо создавать медико-психологические службы и организовывать физкультурно-оздоровительную работу детей дошкольного возраста и молодежи, взрослого населения. Для этого необходимо разработать экспериментально-обоснованные оздоровительные программы и внедрить их в учебно-оздоровительный педагогический процесс средствами физической культуры и спорта.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов и способствует профилактике многих заболеваний (остеохондроза, тромбофлебита и др.). Заниматься физкультурой — это значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим дня и правила гигиены, закаливать организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Составная часть физкультуры — спорт.

Заниматься спортом — это значит путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов в соревнованиях. Валеологическое воспитание молодежи — дело государственной важности и правительство уделяет ему большое и неослабное внимание. Поэтому в Законе «О физической культуре и спорте», постановлении правительства о фонде «Соглом авлод учун» говорится о настоятельной необходимости рассмотрения и внедрения системы оздоровления подрастающего поколения и молодежи. Поэтому система оздоровительных мероприятий должна

обеспечивать социальный приоритет здоровья во всей общественной жизни молодежи, которая предполагает включение молодого человека в активные занятия физическими упражнениями и спортом, отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления спиртными напитками и др.), сбалансированное питание, сознательное следование принципам укрепления здоровья.

И в директивных документах правительства Республики Узбекистан указывается, что в комплексе формирования гармонично развитой, общественно активной личности важное место занимает профилактика заболеваний средствами оздоровительной физкультуры. Оздоровительная физкультура выступает как многогранный педагогический процесс организации активной познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности молодого человека, направленный на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни.

Важнейшее значение в содержании оздоровительной физкультуры имеет формирование потребности у молодежи в занятиях физкультурой, и спортом и укреплении физических сил и здоровья. Активизация потребности рассматривается как необходимость в занятиях оздоровительными упражнениями с целью улучшения данных физического развития, телосложения, совершенствования физических сил и общей работоспособности, укрепления воли и характера.

Существенным компонентом содержания оздоровительной физкультуры является вооружение студентов системой знаний об оздоровительном эффекте физических упражнений и их влиянии на физическое состояние.

Видное место в оздоровительной физкультуре занимает:

диагностика показателей физического развития, телосложения и функционирования сердечно-сосудистой системы, степени здоровья; формирование навыков организации учебного труда и проведения досуга, самооценки и самоанализа, данных самоконтроля.

В педагогическом процессе в качестве основного метода выступают оздоровительные упражнения или физическая тренировка.

Говоря о физкультурно-оздоровительной работе, следует иметь в виду, что в подавляющем большинстве стран применяется понятие «фитнес» (физическая подготовленность), «физикл эдыукэшн» (физическое воспитание) и, конечно, «спорт». Во многих странах мира спорт высших достижений и оздоровительный спорт отмежевались друг от друга.

Физическая подготовленность улучшается с помощью занятий общей физической подготовкой средствами физических упражнений, атлетической гимнастикой, оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием и нетрадиционными средствами оздоровительной физкультуры.

Поэтому важно ознакомить молодежь с различными формами, методами и средствами оздоровительной физкультуры, как составной части валеологии.

Таким образом, основой индивидуальной профилактики является оздоровительная физкультура как наиболее действенное и эффективное средство улучшения и сохранения здоровья молодежи. В то же время она является наиболее доступным методом оздоровления организма, а в целом — улучшения физического состояния, способствующая продуктивности учебного процесса и производительности труда.

Индивидуальная профилактика — система оздоровительной физкультуры по сохранению, укреплению физического состояния человека.

Индивидуальная профилактика улучшает здоровье молодежи и в известной степени обеспечивает положительные изменения демографической структуры общества. Человечество стареет, увеличивается количество людей преклонного возраста. Занятия оздоровительной физкультурой способствуют продолжению активной творческой деятельности, общество получит дополнительный резерв трудоспособного населения.

2.3. Концепция валеологии студентов

До 70-х годов во многих странах и у нас преобладала концепция, согласно которой в обществе существовало только ориентирование на производственную деятельность, жизненное представление! Она предполагает использование свободного времени для отдыха и, главным образом, для получения эмоционального заряда жизнедеятельности. В последнее время наибольшее распространение получает такое направление, как удовлетворение личных потребностей и удовольствий человека. Появление этой концепции в 80-е годы оказало значительное влияние на деятельность физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов во многих странах мира.

Новая концепция не ставила перед занимающимися конкретных задач, а ориентировалась на возможность человеческого общения, ухода от житейских проблем, улучшения здоровья. Это привело к тому, что во многих странах спорт высших достижений и оздоровительный спорт отмежевались друг от друга.

Появилось множество форм и видов физкультурно-оздоровительной активности, не входящих в традиционные программы спортивных клубов и ассоциаций. Причем они приобретали у населения популярность с необычайной быстротой. Внешними признаками этого социального явления стало резкое увеличение количества гимнастических и тренажерных; залов, других оздоровительных сооружений, рост производства и сбыта спортивных, туристских товаров. Наибольшее распространение получили занятия общей физической подготовкой.

В зависимости от избранного вида спорта или предлагаемых программ действуют клубы аэробики, оздоровительного бега и ходьбы, гольфа, тенниса, плавания и бодибилдинга.

Из изложенного следует, что определилась четкая концепция применения физических упражнений оздоровительной направленности.

Оздоровительные упражнения стали основой улучшения здоровья и удовлетворения потребностей человека, эффективное средство проведения досуга.

Формы, методы, и условия подчиняются основному направлению — улучшению, сохранению здоровья человека.

Поэтому и валеология студенческой молодежи должна быть направлена на оздоровление и обучение формам, средствам и методам улучшения и сохранения здоровья с целью повышения эффективности учебной и предстоящей трудовой деятельности.

В то же время методика физического воспитания до настоящего времени в должной мере не решает проблемы по улучшению здоровья молодежи.

Действующая комплексная (1987г.), региональная (1992г.) программы по физическому воспитанию студентов Республики Узбекистан, как убеждает многолетний практический педагогический опыт, не оправдали себя. Это одна из причин того, что уровень функциональных возможностей снижается из года в год по мере обучения в вузе.

Анализ заболеваемости и временной нетрудоспособности студентов Ташкентского электротехнического института связи, проведенный врачами медицинской части на основе данных углубленного медицинского обследования, выявил, что к пятому курсу обучения заболевания ОРЗ возрастают. Установлено, что в структуре заболеваемости студентов в 1984 году болезни с диагнозом ОРЗ составили более 50%, что повлекло за собой отвлечение от учебных занятий на 1222 дня. В 1985 году заболеваемость ОРЗ составила 36%, или 767 дней временной нетрудоспособности, а в 1986 году этот показатель превысил 56%, или в абсолютных единицах — 1840 дней.

В связи с изложенным в процессе валеологического воспитания студентов необходимо больше внимания уделять решению оздоровительных задач. Рассмотрим показатели физического развития студентов, являющиеся структурными элементами здоровья.

Под физическим развитием понимается комплекс морффункциональных свойств организма, который, в конечном итоге, определяет запас его физических сил. Из этого определения очевидно, насколько важно преподавателю физического воспитания и самому студенту уметь исследовать, оценивать физическое развитие. Уровень физического развития — фактор, определяющий возможность, характер и особенности занятий физическими упражнениями. Диагностика физических возможностей позволяет объективно определить направление педагогического воздействия для устранения выявленных недостатков.

Антropометрические исследования физического развития телосложения студентов Ташкентского электротехнического института связи показали, что рост у юношей в среднем составил 174,4 см, у девушек — 161,3 см; вес, соответственно, 63,6 кг у студентов и девушек — 54,1 кг. У студентов выявлены следующие недостатки: силовые показатели значительно ниже норм, сила мышц спины с повышением курса студентов ухудшается, как и жизненная емкость легких, слабая упитанность. У студентов 18 лет

определенено слабое телосложение, затем оно становится хорошим, у девушек оно слабее.

У студентов второго и третьего курсов выявлен сосудистый тип саморегуляции. По мнению Н. И. Аринчина, человеку, имеющему нежелательный сосудистый тип саморегуляции, грозит переход его в сосудистую патогенетическую форму гипертонической болезни. Это представляет собой повышенную нагрузку на сердце.

В то же время наши исследования с применением пробы Руфье выявили, что у студентов работоспособность сердца оценивается как удовлетворительная (сердечная недостаточность средней степени).

Выше приведенный фактический материал подтверждает высказанную ранее мысль о необходимости пересмотра традиционной системы валеологического воспитания студентов. Для чего прежде всего важна оценка данных физического развития, телосложения и кровообращения, и использования в учебном процессе форм, методов и средств, улучшающих физическое состояние каждого индивидуума.

Оценка физической подготовленности показала, что с возрастом показатели, характеризующие силовую подготовленность, улучшаются, а данные выносливости и скоростно-силовых качеств ухудшаются. В целом физическая подготовленность юношей достаточно хорошая (в соответствии с нормами физической подготовленности базовой программы для вузов), а у девушек недостаточная.

Как отмечалось, здоровье студентов к окончанию вуза не становится лучше в связи с тем, что в базовой региональной программе в основном уделяется внимание на средства, направленные на обучение техническим приемам или развитие двигательных качеств. Базисом этих программ является теория и методика спортивной тренировки.

Одной из причин тенденции ухудшения здоровья молодежи является то, что разработке основ теории и методики, как и самим занятиям оздоровительной физкультуры, не уделяется необходимое внимание. Здоровье студента не являлось приоритетным направлением физического воспитания. Отсюда и появилась необходимость сформулировать научно-педагогическую концепцию валеологии учащейся молодежи, основу которой составляли объективные показатели здоровья.

Структурными элементами здоровья человека являются данные физического развития, телосложения, функциональной и физической подготовленности с учетом типологических свойств личности.

В основу концепции положены дидактические принципы всестороннего развития личности, сознательности и активности при ведущей роли преподавателя, коллективности в единстве с индивидуализацией, оздоровительной направленности, систематичности, доступности и динамичности.

Базисом концепции является принцип индивидуализации, основу которого составляют индивидуальные характеристики всесторонней

подготовленности, что необходимо для эффективного управления оздоровительным процессом.

Следовательно, целью оздоровительной физкультуры студентов должно стать физическое совершенство, для чего необходимо решать следующие задачи:

- оценивать исходное состояние контингента, применяя антропометрические методы исследования (физического развития, телосложения, и оценку физической и функциональной подготовленности и физического состояния);
- средствами физической тренировки улучшить степень здоровья студентов;
- ознакомить с эффективными формами и методами улучшения физического состояния и самооценки, самоконтроля.

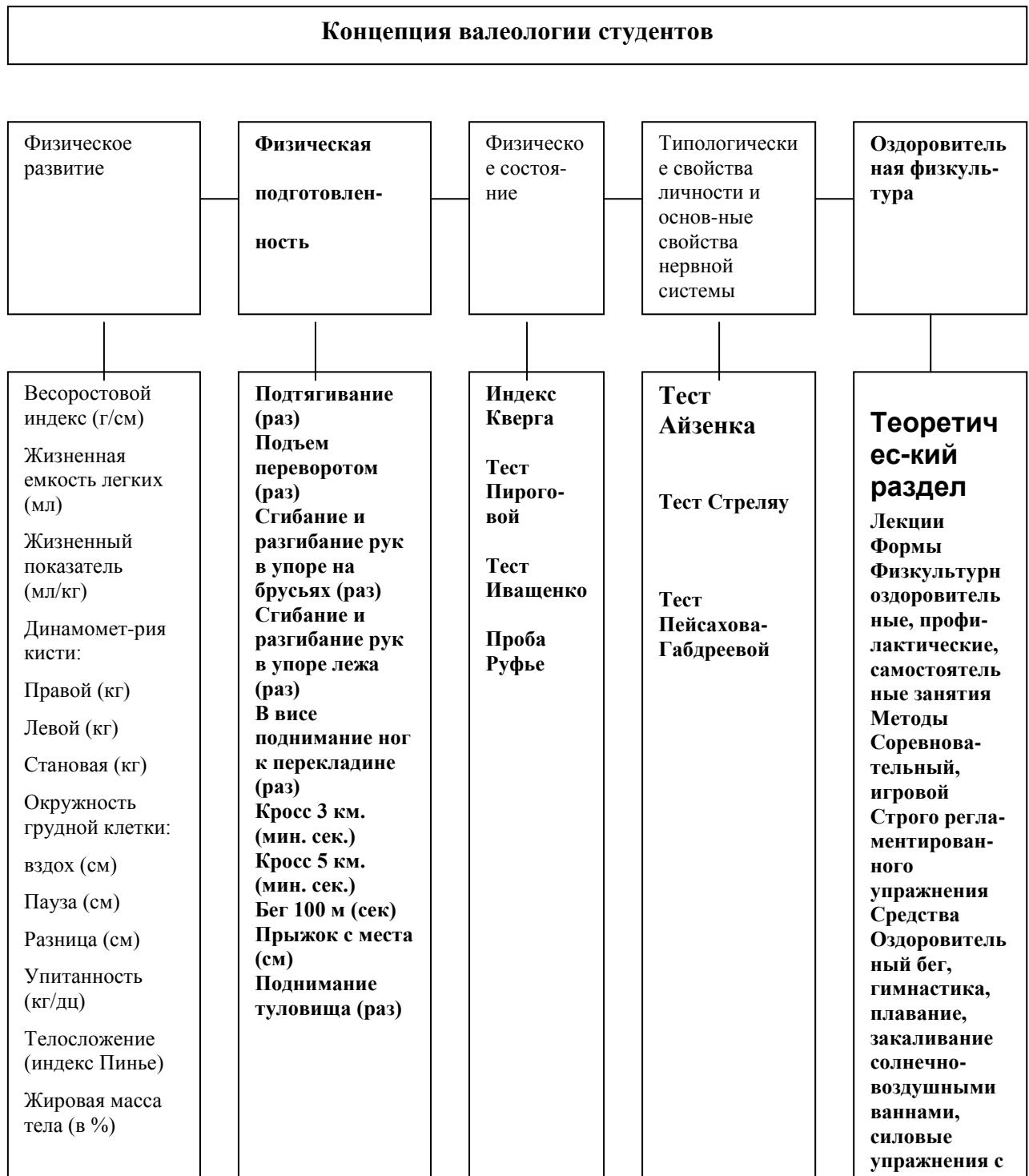
Разработанная концепция позволяет, в свою очередь, повысить мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями, обеспечивает нетрадиционный подход к физическому воспитанию, содействует сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию личности.

В то же время научная концепция оздоровительной физкультуры студентов базируется на методе целевого программирования. При планировании учебного материала в качестве отправного показателя берется за основу оценка состояния здоровья, составляющие которого физическое развитие, телосложение, физическая и функциональная подготовленность (таблица 4). В свою очередь оздоровительная физкультура выполняет общекультурные социальные функции с помощью оздоровительных упражнений.

Эти функции по признакам общности их проявления можно свести в следующие группы:

- 1) улучшение степени здоровья, физического развития, телосложения и физического состояния;
- 2) физическая подготовка молодежи к учебной и предстоящей трудовой деятельности;
- 3) удовлетворение молодежи в активном отдыхе и рациональном использовании досуга;
- 4) развитие двигательных возможностей студентов.

Таблица 4



Оценка и управление физическим состоянием с применением информационных технологий

Система телеметрического компьютерного комплекса «Динамика 100»

Монитор сердечного ритма. Весы анализаторы жировой массы

2.4. Содержание построения курса по валеологии

До сих пор по физическому воспитанию преобладает концепция, согласно которой обучение студентов ориентировано на развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, силы и быстроты, гибкости и др. Базисом такой методологии являются основы теории и методики спортивной тренировки.

В последнее время наибольшее распространение получает оздоровительная направленность физического воспитания, удовлетворение личностных потребностей и удовольствий молодого человека. Здоровье рассматривается в прямой зависимости от двигательной активности. Новая концепция ставит целью физическое совершенство, а отсюда формы, средства и методы имеют четкую направленность на улучшение здоровья студентов. Акцент физических упражнений приобретает оздоровительную ценность и поэтому в большей мере стали применяться упражнения общей физической подготовки: оздоровительный бег и плавание, закаливание рассматривается как отдельное средство физического воспитания и атлетическая гимнастика, восточные виды единоборств, шейпинг и др.

Изложенное вызывает необходимость усиления оздоровительной направленности физического воспитания студентов. Поэтому авторами учебника на основе длительного разностороннего педагогического эксперимента разработан курс валеологии, являющийся основой как индивидуальной профилактики студентов, так и педагогической системой обучения формам, методам и средствам улучшения и сохранения здоровья. Цель валеологии студентов — формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья и подготовка к высокопроизводительному труду, выполнение воинского долга, приобретение студентами знаний по профилактике заболеваний средствами физической культуры.

В процессе обучения валеологии решаются следующие задачи:

- 1) активизация потребности в занятиях физическими упражнениями;
- 2) диагностика физического развития, физической подготовленности и физического состояния для определения сильных и слабых сторон подготовленности молодежи;
- 3) содействие адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе;
- 4) профилактика заболеваний, повышение сопротивляемости организма факторам внешней среды, отказ от вредных привычек;
- 5) улучшение физического развития, телосложения и физического состояния;
- 6) приобретение студентами системы знаний по основам управления и оценки физического состояния, показателей физической подготовленности и организации досуга, активного отдыха, сбалансированному питанию, сознательному следованию принципам укрепления здоровья;
- 7) ознакомление с методами оценки основных свойств нервной системы, определение типологических характеристик личности студента для индивидуализации учебно-оздоровительного процесса;

8) ознакомление студентов с эффективными методами самооценки, самоконтроля и средствами улучшения здоровья;
 9) формирование у студентов осознанного, устойчивого и позитивного отношения к физическим упражнениям, систематическим самостоятельным занятиям, как основным средствам укрепления и поддержания здоровья.
 Ниже приводится учебный план и график прохождения программного материала (таблица 5.).

**Таблица 5
Распределение учебных часов по годам обучения**

Формы занятий	Годы обучения			Всего
	I	II	III	
Лекции	12	8	8	28
Практические занятия	18	18	18	54
Лабораторные занятия	4	4	4	12
Семинарские занятия	10	8	8	26
Итого часов:	44	38	38	120

Темы лекций	Год обучения		
	I	II	III
1. Валеология – учение о здоровье	2		
2. Методология оценки и управление подготовленностью студентов		4	
3. Основы формирования навыков здорового образа жизни			4
Практические занятия:			
1. Оздоровительный бег, ходьба	4	4	4
2. Закаливание солнечно-воздушными ваннами	4	4	4
3. Улучшение телосложения	4	4	4
4. Спортивные, подвижные и национальные игры	4	4	4
5. Атлетическая гимнастика	4	4	4
6. Элементы шейпинга	4	4	4
7. Совокупное питание	4	4	4
8. Легкоатлетические упражнения	4	4	4
9. Упражнения на гибкость, ловкость и координацию движений	4	4	4

10. Упражнения общей физической подготовки	4	4	4
11. Упражнения на тренажерах			
12. Упражнения по профилактике и оздоровлению позвоночника.			
Лабораторные занятия:			
а) Оценка основных свойств нервной системы и типологических свойств личности;	2	2	2
б) Оценка физического состояния.	2	2	2
Педагогический контроль всесторонней подготовленности студента:			
а) диагностический	4	4	4
б) оперативный	2	2	2
в) этапный	4	4	4
г) итоговый	4	4	4

Ключевые слова ко второй главе: общественная профилактика, концепция, индивидуальная профилактика, здоровье личности.

Контрольные вопросы:

1. Что означает общественная профилактика?
2. Что значит индивидуальная профилактика?
3. Раскройте концепцию валеологии студентов.
4. Как построен курс по валеологии?
5. Какие лекции по валеологии?
6. Дайте содержание лабораторных занятий по валеологии;
7. Обоснуйте практические занятия по улучшению здоровья?

Литература:

Каримов И.А. Узбекистан на пороге к великому будущему. Т., Узбекистан, 1998, 689 с.

Абу Али Ибн Сино Канон врачебной науки. Т.1. Ташкент, Фан, 1980.

Вайнер Э.Н. Учебник для вузов – М. Флинта, Наука. 2001.

Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи. Ташкент, 1994, 97 с.

Маймонид М. Путеводитель колеблющегося. /Перевод с древнееврейского/.

Рубинс А.И., Григорьян С.Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана (VII–XII вв.) М. Наука, 1990, 90с.

Сейтхалилов Э.А. Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В ин. Гос. Обр.

Стандарты общего среднего образования. Ташкент. 1999. Т.6. с. 187-287 (в соавт).