

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мамирова Диларам Тавакуловна

*доцент кафедры “Сценическое движение и физическая культура”
государственного института искусств и культуры Узбекистана*

Аннотация: *В данной статье раскрывается значимость сохранения здорового образа жизни молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Автор утверждает, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая. Использование разнообразных форм и методов активности на занятиях по физической культуре способствует приобщению студента к ЗОЖ, формирует их заинтересованность в двигательной активности.*

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, молодежь, образ жизни, функциональность, методика, воспитание.*

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы, и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий.

Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти сложности студенческой жизни. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

При формировании здорового образа жизни личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях.

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства студентов отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-

третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования ЗОЖ студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая.

Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о ЗОЖ; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Учебный материал о ЗОЖ может быть представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществляться в виде специализированного курса лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных основам здорового образа жизни. В теоретической части спецкурса дать определения основных понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие здорового образа жизни».

Здоровье сберегающие образовательные технологии подразделяются на подгруппы. Одна из них это учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья студентов, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами.

Использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости посещения занятий по физической культуре, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Использование разнообразных форм и методов активности на занятиях по физической культуре способствует приобщению студента к ЗОЖ, формирует их заинтересованность в двигательной активности.

Использование технологий формирования здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни.

Развитие физической культуры и спорта среди студентов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения молодежи к занятиям различными видами спорта; консолидация усилий всех физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе образования, на решение задач формирования у молодежи потребности в занятиях спортом; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий, не требующих больших финансовых вложений. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать работников культуры, здравоохранения и других лиц, пользующихся авторитетом среди молодежи.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности человек, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Содержание здорового образа жизни человека отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Таким образом определено, что: организовав свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда человек, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Исомиддинов А.К. Пределы наших возможностей. Душанбе, 1987.
2. Сересова У.И Трансформации социальной работы как профессии: взгляд через призму мотивации молодых специалистов // Журнал исследований социальной политики. 2008. Т. 5. № 1.
3. Николаев З.С. Здоровый образ жизни: методологические исследования. М., 2009. - С. 116.