

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Ярашева Д.Н. преподаватель кафедры “Спортивные игры”  
государственного университета физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье определены показатели личностного роста при систематических занятиях физической культурой и спортом. Определено понятие «культуры здоровья». Автор делает вывод о необходимости нового подхода к обучающему процессу в сфере образования, который приведет к пониманию необходимости совершенствования собственного здоровья, изменив процесс учебного материала

**Ключевые слова:** здоровье, процесс, совершенствование, культура, понимание, достижение, возрастная психология.

**Summary.** This article identifies indicators of personal growth during systematic physical education and sports. The concept of “culture of health” is defined. The author concludes that there is a need for a new approach to the learning process in the field of education, which will lead to an understanding of the need to improve one’s own health by changing the process of educational material.

**Key words:** health, process, improvement, culture, understanding, achievement, developmental psychology.

Показателем здоровой личности можно считать осознанное понимание культуры здоровья (валеологической культуры). Под культурой здоровья человека мы понимаем сложное структурное образование личности, характеризующееся определенным уровнем валеологической образованности и развития личности, овладение опытом человечества по сохранению и укреплению своего здоровья, принятием и повседневным следованием способам здорового образа жизни.

В настоящее время необходим новый подход к содержанию образования, необходима комплексная, целостная система направленности по укреплению здоровья, мобилизации внутренних резервов организма человека.

Создание определенной среды для совершенствования здоровья, возможно на основе современных достижений в области возрастной психологии, физиологии, охраны здоровья, на основе мониторинга состояния здоровья человека.

Вплетение валеологических принципов в образование, подключение в процесс не только преподавателей и сотрудников учебного заведения, но и специалистов из государственных и общественных организаций. Целесообразны определенные направления: экологическое воспитание и практическое участие в

оздоровлении окружающей среды, физическая культура и спорт, борьба с вредными привычками.

Личностно-творческий компонент предполагает осознание себя, как индивидуальности находящегося в процессе творческого поиска, саморазвития и преобразования окружающей действительности в решении конкретных валеологических задач.

Важнейшей предпосылкой формирования здоровья учащихся, является создание в образовательных учреждениях таких психолого-педагогических условий, при которых человек творчества смог бы сопоставить свои цели и способы их достижения с теми ценностными установками, благодаря которым он и становится творческой личностью.

Необходимо использовать разные программы, реализующиеся не только на уроках физической культуры, но и являющиеся частью целостной системы физического воспитания, которые опираются на следующие принципы:

- обеспечение здоровой среды в сферах питания, помещений, спортивных площадок и т.п.;
- содействие грамотной ответственности за здоровье учащихся, семьи, общества;
- популяризация реалистичного и привлекательного диапазона средств для выбора здорового образа жизни;
- воспитание личного желания учащихся для более полной реализации физического, психологического и социального потенциала в конкурентно способном развитом обществе;
- информирование учащихся о целях образовательного учреждения по вопросам укрепления здоровья;
- развитие хороших межличностных отношений в коллективе образовательного учреждения;
- последовательность и преемственность учебных программ в области здоровья;
- обеспечение информации по вопросам теории и практики здоровья.

Существуют такие проблемы, как: расхождение теории и практики, недостаточное финансирование и административная поддержка, недостаток практических пособий по внедрению эффективных программ здоровья, которые необходимо своевременно решать.

Валеологическое воспитание в ВУЗе осуществляется через курс "Валеология", факультативную, кружковую работу, проведение других воспитательных мероприятий. Валеологическое сопровождение учащихся со стороны специалистов валеоцентра является важным условием достижения воспитательных задач.

Особое место отводится организации воспитательной среды в ВУЗе, ядро которой составляют многообразные коллективы, а также интеллектуальная, эмоциональная, предметно-эстетическая, звуко- музыкальная, речевая, природная, игровая и другие виды сред, способствующих оздоровлению организма человека и развитию его валеологического сознания.

Эффективное управляемое развитие валеологической системой достигается за счет адаптации студенческой молодежи к новым условиям и начинают эффективно действовать.

Вывод. Соблюдая вышеизложенные принципы, в условиях образовательного учреждения, осуществляется процесс учебного материала, воспитательных мероприятий, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и понимание необходимости совершенствования собственного здоровья.

#### **Литература:**

1. Каримов И.А. Миллий истиклол мафкураси-халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.-Т.: Ўзбекистон, 2000.-376
2. Левин З.С. Сборник материалов республиканской научно – практической конференции Ташкен-2012
3. Маликов А.Р. «Педагогический контроль за физической подготовленностью учащейся молодежи», журнал Жисмоний тарбия ва спорт, Ташкент 2006 г.
4. Mamirova, D. T. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ. *Journal of Integrated Education and Research*, 1(6), 107-113.
5. Мамирова, Д. Т. (2019). Влияние Восточного наследия на формирование совершенствования личности. *Научный вестник Наманганского государственного университета*.
6. Мамирова, Д. Т. (2019). Взаимосвязь физической культуры и воспитания профессионального мастера в подготовке будущих специалистов актерского профиля. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, (2), 18-19.
7. Tavakulovna, M. D. (2019). Osnovy organizatsii i upravleniya massovymi vidami sporta v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya. *Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta*, (7), 173.