

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени НИЗАМИ

ДИЛЯРА ДЖУМАНИЯЗОВНА ШАРИПОВА
МАПРАТ ТОИРОВНА ТАИРОВА
ГУЛЬНАРА АБДУЛЛАЕВНА ШАХМУРОВА
ТАТЬЯНА ЛЕОНИДОВНА АРБУЗОВА
НАРГИЗА ШОКИРОВНА МАННАПОВА

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

учебное пособие

1 00000 - образование

Область знания - 140000 – подготовка учителей и педагогические науки

Направление бакалавриата: для всех направлений бакалавриата

Ташкент 2009

АННОТАЦИЯ Учебный курс «Основы валеологии» изучается со II курса бакалавриата педагогических Вузов, после того как они достаточно прочно усвоят основные положения «Возрастной физиологии и гигиены», что дает возможность углубить знания студентов по социальной значимости здоровья, расширить их общий валеологический кругозор, познакомиться с современными методами научного исследования, применяющимися при изучении «Основы валеологии».

Данный курс призван развивать у студентов будущих педагогов интерес к проблеме здоровья и способствовать приобретению навыков формирования здорового образа жизни и философии здоровья. Эти знания помогут осуществлять одну из важных задач педагогической деятельности – оздоровительную направленность образования и воспитания подрастающего поколения.

Курс рассчитан на 36 часов, состоит из лекционных занятий – 18 часов и семинарских занятий – 18 часов.

При изучении курса рекомендуется приобретать самостоятельные знания, используя современные возможности аудио-, видеотехники и интернета.

Составители: проф.Д.Д.Шарипова, доц.М.Т.Таирова, доц.Г.А.Шахмурова, ст.преп.Т.Л.Арбузова, ст.препод.Н.Ш.Маннапова

Рецензенты: док.биол.наук, проф. заведующий лаборатории пищеварения АНРУз института физиологии и биофизики Б.А.Содиқов.
Кан.биол.наук, доцент кафедры Зоология, анатомия и физиология ТГПУ им.Низами С.Туйчиев.

Учебное пособие рассмотрено Ученым советом ТГПУ им. Низами и рекомендовано к публикации протокол № 12 от 28 июня 2007 г

Гриф свидетельство учебного пособия №1588 приказа №51 от 28.02.2008 Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан

ВВЕДЕНИЕ

Цель дисциплины – обучение студентов навыкам здорового образа жизни, основам физического, психологического здоровья, ознакомление с репродуктивностью функций организма, а также сохранения и укрепления личного здоровья и здоровья нации.

Обучив студента конструктивному подходу к здоровью человека, мы приобретаем возможность сформировать активную стратегию сохранения и укрепления здоровья.

Здоровье человека – это, прежде всего, сохранение и развитие его психических и физиологических качеств, оптимальная работоспособность и социальная активность при максимальной продолжительности жизни. По мнению многих ученых, функциональные возможности организма человека и его устойчивость к благоприятным факторам внешней среды в течение всей жизни изменяются, так как здоровье как состояние – процесс динамичный, который улучшается или ухудшается (ослабление или укрепление здоровья) в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, среды обитания.

Несомненно, валеология, что означает «здравствовать», «быть здоровым», в настоящее время должна занять должное место в решении вопросов воспитания здорового поколения, так как задача педагогов – научить каждого ребенка привить ему навыки и умения сохранения и укрепления здоровья своего собственного и, по возможности, здоровья окружающих.

Наша воспитательная система (семья, дошкольные учреждения, школа, внешкольные учреждения) должна формировать и развивать у каждого ребенка, подростка, юноши, девушки и взрослого человека потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни, основными компонентами которого являются: активный двигательный режим – закаливание, занятие физической культурой и спортом. Гигиена питания, труда и отдыха, т.е. соблюдение основных моментов режима дня, соблюдение требований личной и общественной гигиены; охрана окружающей природы (экология и здоровье); предупреждение вредных привычек; соблюдение требований психогигиены, которая предполагает необходимость корректных взаимоотношений между воспитуемыми и воспитывающими.

По мнению ученых, валеология ученых, валеология – наука XXI века. Чтобы быть здоровым, человек должен пройти валеологический курс.

Предметом науки валеология является индивидуальное здоровье человека как категория качества жизни. Она, в отличие от других дисциплин, рассматривает здоровье человека как самостоятельную категорию, сущность которой может быть определена количественно и качественно, а также прогнозироваться на разных уровнях – физиологическом, психологическом и социальном.

Получив знания по данному курсу, студент приобретает умение оценки количества и качества здоровья: развитие положительной мотива-

ции, сохранение и укрепление собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни, а в последующем, занимаясь педагогическим трудом, приобрести способность формировать у учащихся ответственное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья в процессе учебы, труда и отдыха.

Особый интерес в свете современных проблем вызывает раздел «Здоровье человека», в котором рассматриваются такие аспекты, как здоровье физическое, психическое, сексуальное, социальное, а также индивидуальное и общественное. При этом рассматриваются такие аспекты здоровья, как генетический, биохимический, функциональный, психологический, социально-духовный, клинический; показатели общественного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, инвалидизации. Рассмотрение этих вопросов позволяет говорить об уровне здоровья и благополучия и методах его оценки.

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития.

Необходимо со студенческой скамьи постараться сделать это постулатом всей жизни, помня, что *здоровье человека – это главная ценность жизни*. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Со дня провозглашения независимости и непосредственно по инициативе и под руководством Президента Узбекистана И.А.Каримова идея зарождения нравственно и физически здорового поколения, воспитания, гармонично и всесторонне развитой личности, являющейся будущим нашего общества, была поднята на уровень государственной политики. Благодаря данной идее поэтапно проводятся целенаправленные мероприятия государственного масштаба.

Для реализации идеи о здоровом поколении необходимо:

- сохранить национальный генофонд, возродить национальный менталитет;
- воспитать физически и нравственно здоровое поколение;
- вырастить свободное и независимое, сильное и честное поколение;
- воспитать талантливую и свободную молодежь - здоровомыслящей, здороворассуждающей.

Основное условие выполнения задач, указанных выше, это определение концепции воспитания нравственно и физически здорового поколения в нашей стране. Концепция, разработанная Президентом нашей республики И.А.Каримовым, была оценена международным сообществом, как модель И.Каримова по оздоровлению национального генофонда и явилась значительным событием в жизни государства.

Данная концепция включает в себя *три задачи, два условия и шесть направлений*.

Задачи, определенные в Концепции:

- воспитать здоровое поколение – самая важная и основная цель на протяжении веков;
- вырастить здоровое поколение – обширная, многосторонняя проблема, требующая долгого времени;
- необходимо определить наиболее точные и реальные практические меры по воспитанию молодого поколения.

Таким образом, *основная цель* – в определенных сроки и при определенной деятельности *воспитать здоровое поколение*.

Два важных условия, определенных Концепцией:

- изменение мышления каждого человека, родителей;
- улучшение благосостояния людей и материальной базы всего общества.