PEDAGOGIKA

UDK:37.013.31 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a29**

AHOLINI SOG‘LOMLASHTIRISH UCHUN JISMONIY MASHQLARNING TEJAMKOR TEXNOLOGIYALARI

ЗДОРОВЫЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

HEALTHY SAVING TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EXERCISES FOR POPULATION IMPROVEMENT

Таирова Мапрат Таировна[1]

[1]**Таирова Мапрат Таировна** – Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами к.б.н, доцент

Anotatsiya

Salomatlik - bu qadriyatlar ierarxik zinapoyasida, shuningdek, inson hayotining manfaatlar va ideallar, uyg‘unlik, go‘zallik, hayotning mazmuni va baxti kabi toifalari tizimida eng yuqori pog‘onani egallagan tabiiy, mutlaq va doimiy hayotiy qadriyat. ijodiy ish, dastur va hayot ritmi.

Аннотация

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

Abstract

Health is a natural, absolute and enduring life value that occupies the top rung on the hierarchical ladder of values, as well as in the system of such categories of human existence as interests and ideals, harmony, beauty, meaning and happiness of life, creative work, program and rhythm of life.

Kalit so‘zlar: *O‘z-o‘zini o‘rganish, mashg‘ulot, gimnastika, mashqlar, yurish, aylanma harakatlar, mushaklar, gigiena, yugurish, jismoniy madaniyat, jismoniy faollik, jismoniy sifatlar.*

Ключевые слова: *Самостоятельная занятия, тренировка, гимнастика, упражнения, ходьба, круговые движения, мышцы, гигиена, бег, физическая культура, физические нагрузки, физические качества.*

Key words: *self-study, training, gymnastics, exercises, walking, circular movements, muscles, hygiene, running, physical culture, physical activity, physical qualities.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический — изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный — здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) — здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), условия общественной жизни (социальные и природные, в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации - продукты материального и духовного производства. Ценностный подход

требует учитывать мотивационно - личностное от отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

АНАЛИЗ И МЕТОДЫ ЛИТЕРАТУРЫ

По данным наших исследований, (5500 респондентов) 54,2% из них считают, что «здоровье — самое главное в жизни», 35,7% — «здоровье — необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 89,9% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых.ценностей жизни, 2,9% опрошенных высказывают суждение «есть и другие ценности, которые также важны для здоровья» (по мнению 2,3%, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 4,6% «предпочитают жить не думая о здоровье»).

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достичь других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

Безусловно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем. [6]

В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью.

Чем объяснить более низкую потребность обращения к врачу в случае болезни людей, имеющих плохую самооценку здоровья? Прежде всего, неорганизованностью их жизнедеятельности. Косвенно это подтверждается тем, что среди таких лиц преобладают те, кто не делает утреннюю гимнастику, не совершает вечерних прогулок, не приобщен к занятиям спортом, не соблюдает режим питания.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни респондентов!

Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья). Так, если лица с хорошей самооценкой здоровья в 52,5% случаев считают, что «состояние здоровья человека прежде всего зависит от него самого», то лица с удовлетворительной и плохой самооценкой — соответственно в 35,5 и 37,3%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с этим имеет смысл выделить два типа ориентации (отношений) к здоровью. Первый — в охране здоровья ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй — преимущественно «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстериалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Использованные литературы

1. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Ростов н/Д, 2001 (Vasilyeva O.S., Pravdina L.R., Litvinenko S.N. A book about the new physical culture (improving possibilities of physical culture). Rostov n / a, 2001.).

2. Головин В А., Масляное В А., Коробков АВ. Физическое воспитание. М., 1993. (Golovin V A., Oily V A., Korobkov AV. Physical education. M., 1993.)

3. Ю.И.Евсеев Физическая культура.Учебное пособие.Ростов-на-Дону, 2003 (Yu.I. Evseev Physical culture. Textbook. Rostov-on-Don, 2003)

4. Ю.Веленский Физическая культура и здоровье. Учебник. -М., 2001. (Yu.Velensky Physical culture and health. Textbook. -M., 2001.)

5. T.Zayniddinov, A.Sodiqov, R.Iminjanov Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari O‘quv qo‘llanma -Toshkent.2020y (T.Zayniddinov, A.Sodikov, R.Iminjanov Physical education hygiene and medical physiological bases of sports Study guide -Tashkent.2020y)

6. Rutenfranz L. Daily physical act: vity investiqated by time budet stubies and physical performance capaciy of schoolboys|| Acta paediat, belq. -1994. -suppe. - P. 79-86.

7. Гейхман К.Л. Оздоровительная физкультура, закаливание в системе санаторно-курортного лечения / К.Л. Гейхман, В.В. Сидоров, Т.П. Гусева. – Пермь, 1991. – 200с. (Geikhman K.L. Improving physical education, hardening in the system of sanatorium treatment / K.L. Geikhman, V.V. Sidorov, T.P. Gusev. - Perm, 1991. - 200s)

8. Almatov K.T Ulg‘ayish fiziologiyasi- Toshkent 2004 y (Almatov K.T Physiology of growing up - Tashkent 2004)

9. Кошбахтиев И.А. Валеология.Т.2008 (Koshbakhtiev I.A. Valeology.T.2008)