

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Д. Алимджанова¹, Г. Бердиева², Д. Бердиев³, У. Бургутова⁴

Аннотация:

В статье представлены результаты исследований автора А.Болотина по обоснованию педагогической технологии управления здоровым образом жизни студентов. Разработанная педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов прошла проверку на эффективность в ходе эксперимента. В ходе педагогического эксперимента были достоверно улучшены показатели, характеризующие уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья, проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью, а также планирования оздоровительных мероприятий. Все вышесказанное свидетельствует о высокой эффективности разработанной педагогической технологии управления здоровым образом жизни студентов.

Ключевые слова: педагогической технологии управления; студенты; здоровый образ жизни; спорт; средства физической культуры.

doi: <https://doi.org/10.2024/dyjeom26>

В настоящее время здоровый образ жизни студентов вузов определяет их профессиональное долголетие, а также высокий уровень их здоровья в целом. Высокий уровень здоровья студентов вузов характеризуется низкой заболеваемостью, а также хорошим состоянием функциональных систем организма. Уровень здоровья студентов вузов зависит от их взаимодействия с окружающей средой, а также от их поведения в социуме и обществе. В последние годы забота о состоянии здоровья студентов приобрела особое значение. Это связано с политикой государства, в которой центральное место в укреплении здоровья нации отводится студенческой молодежи. При этом ведущая роль отводится физическим упражнениям, с помощью которых можно положительно воздействовать на организм студентов.

Современные условия учебной деятельности в вузах предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья студентов. Студенты, вступая в самостоятельную жизнь, испытывают большие учебные и психологические нагрузки. Все это негативно сказывается на их физическом и функциональном состоянии организма.

¹ *Алимджанова Дилбар Негматовна, Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд, Узбекистан*

² *Бердиева Гулирано Вахобжоновна, Самаркандский государственный институт иностранных языков, Самарканд, Узбекистан*

³ *Бердиев Дониёр Вахобжонович, Самаркандский государственный университет ветеринарной медицины, животноводства и биотехнологий*

⁴ *Бургутова Умида Мухаммаджоновна, Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд, Узбекистан*

В связи с этим, перед специалистами по физической культуре и спорту возникла необходимость эффективного управления здоровым образом жизни студентов. В современных условиях назрела необходимость создания действенной системы управления здоровым образом жизни студентов с целью укрепления их физического и психического состояния. Известно, что укреплению здоровья студентов способствует организации физической культуры с формированием у них навыков здорового образа жизни. Особое значение приобретают мероприятия, направленные на обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния студентов. Управление здоровым образом жизни студентов предполагает также мероприятия по увеличению двигательной активности студентов для поддержания их функциональных систем в оптимальном состоянии. Опираясь на вышеперечисленные подходы, нами была разработана педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов.

Данная технология включает три этапа, раскрывающие цель и задачи обучения студентов, а также средства и методические приемы по формированию у них здорового образа жизни.

На первом этапе студентам ставилась цель приобретения знаний и расширения кругозора о здоровом образе жизни. При этом решались задачи повышения уровня знаний:

- по определению объема, структуры, содержания самостоятельной физической тренировки;
- по контролю над собственным физическим состоянием;
- по определению оптимальной нагрузки.

На втором этапе студентам ставилась цель формирования навыков здорового образа жизни в процессе учебы. При этом решались задачи совершенствования навыков:

- выбора оптимальных средств тренировки, необходимых для реализации здорового жизни;
- обеспечения пропорционального развития отдельных мышечных групп и функциональных систем;
- координации самостоятельных действий и поведения в социуме.

На третьем этапе проводились коррекционные мероприятия по управлению здоровым образом жизни студентов. При этом решались задачи совершенствования навыков у студентов:

- принятия комплекса долгосрочных решений по здоровому образу жизни;
- оценки ситуации;
- определения направлений спортивной и физкультурной деятельности, исходя из потенциальных возможностей организма.

Разработанная педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов прошла проверку на эффективность в ходе эксперимента. В ходе педагогического эксперимента были достоверно улучшены показатели, характеризующие уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья, проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью, а также планирования оздоровительных мероприятий.

Вывод. Таким образом, проведенные исследования показали высокую эффективность разработанной педагогической технологии управления здоровым образом жизни студентов.

Список использованной литературы:

- [1]. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." *Involta Scientific Journal* 2.1 (2023): 158-160.
- [2]. Alimdjanova, D. N., & Berdiev, D. V. (2022). *Theoretical methodological fundamentals improving pedagogical terms of implementation of author technologies. Theoretical & Applied Science Учредители: Теоретическая и прикладная наука*,(2), 201-205.
- [3]. Alimdjanova, D. N. (2023). Teaching tools with the use of proprietary technologies in psychology classes. *Open Access Repository*, 4(3), 536-541.
- [4]. Alimdjanova, D. N., & Toshpulatovich, S. U. (2023). Teaching tools with the use of proprietary technologies in pedagogy classes. *international journal of social science & interdisciplinary research* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(05), 92-96.
- [5]. Alimdjanova, D. N. (2023). Psychological and pedagogical problems of improving the learning process. *International journal of social science & interdisciplinary research* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 49-51.
- [6]. Alimdjanova, D. N., Burgutova, U. M., & Berdieva, G. V. (2023). Psychological and pedagogical problems of activating the learning process. *Involta Scientific Journal*, 2(1), 158-160.
- [7]. Алимджанов, З. Н., Алимджанова, Д. Н., & Бекиров, С. Б. (2015). Опыт применения модульного обучения в образовании студентов высших учебных заведений. In *Педагогический профессионализм в образовании* (pp. 277-278).
- [8]. Alimdjanova, D. N. (2023). Teaching tools with the use of proprietary technologies in psychology classes. *Open Access Repository*, 4(3), 536-541.
- [9]. Azmieva, E. E. "Children's literature as a kind of special (branch) literature." *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities* 12.2 (2022): 137-139.
- [10]. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
- [11]. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
- [12]. Negmatovna, A. D., & Ernestovna, A. E. (2020). Use of Modern Digital Technologies in the Education System. *ECLSS Online* 2020a, 181.
- [13]. Negmatovna, A. D. (2021). The System Of Introduction Of Pedagogical Technologies In The Didactic Processes Of Higher Education On The Example Of Young Psychology. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 3, 12-16.
- [14]. Negmatovna, A. D. (2021). Improving the pedagogical conditions for the introduction of copyright technologies (on the example of the subject of pedagogy). *World Bulletin of Social Sciences*, 4(11), 17-22.
- [15]. Negmatovna, A. D. (2021). The System Of Introduction Of Pedagogical Technologies In The Didactic Processes Of Higher Education On The Example Of Young Psychology. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 3, 12-16.
- [16]. Negmatovna, Alimdjanova Dilbar. "Improving the pedagogical conditions for the introduction of copyright technologies (on the example of the subject of pedagogy)." *World Bulletin of Social Sciences* 4.11 (2021): 17-22.

[17]. Negmatovna, A. D., Vakhobzhonovich, D. B., Muhammadjonovna, B. U., & Vakhobjonovna, B. G. (2024). *Environmental Education for Schools Students*.

[18]. Khonbuvi, K., Sherali, T., & Doniyor, B. (2024). *Dust as an Environmental Factor*. *World Bulletin of Public Health*, 32, 55-57.