

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Фердаусова Марьям Каландаровна

доцент кафедры «Физическая культура и спорт»

Узбекского государственного университета мировых языков, Ташкент

Аннотация. Данная статья раскрывает новый подход к содержанию образования, целостной системы индивидуальной комплексной профилактики, направленной на мобилизацию внутренних резервов организма человека и борьбу с факторами риска. А также, на углубленное развитие массового спорта, позволяющего обеспечить всестороннее физическое и духовное развитие подрастающего поколения.

Ключевые слова: поколение, наследие, физическая культура, здоровье, образование, профилактика.

INDIVIDUAL APPROACH TO POPULATION HEALTH PRESERVATION

Ferdausova Maryam Kalandarovna

associate professor of the department "Physical culture and Sport"

of The Uzbek State World Languages University, Tashkent

Summary

This article reveals a new approach to the content of education, a holistic system of individual comprehensive prevention aimed at mobilizing the internal reserves of the human body and combating risk factors. And also, for the in-depth development of mass sports, which allows to ensure the all-round physical and spiritual development of the younger generation.

Key words: generation, heritage, physical culture, health, education, prevention.

Здоровье населения является важным показателем благосостояния любой страны и индикатором потенциальных возможностей общества. При существующем состоянии здоровья подрастающего поколения реализация образовательных программ невозможна в полной мере. При этом образовательные учреждения сами способствуют в некоторой степени ухудшению состояния здоровья учащихся.

Одним из важнейших факторов формирования и гармоничного развития, привития здорового образа жизни является физическая культура и спорт,

обеспечение развития массового детского спорта, позволяющего обеспечить всестороннее физическое и духовное развитие подрастающего поколения.

Научные исследования в области развития здоровья ребенка свидетельствуют о решающем влиянии физического воспитания и спорта на формирование детского организма, который остро испытывает биологическую потребность в движении, являющихся факторами активной биологической стимуляции, совершенствования физического и интеллектуального развития. Роль движения особенно велика в период интенсивного роста и развития организма.

Школьный период в жизни ребенка играет особенную роль. В эти годы происходят основные процессы физического и психического развития. Этот период служит основной подготовкой к дальнейшей жизни. Готовность к успешному выполнению этих задач зависит от физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Если ребенок длительное время находится в неподвижных условиях, у него нарастает мышечное напряжение, ослабевает внимание, быстро наступает утомление. В этом возрасте отмечается более высокая по сравнению с дошкольниками сопротивляемость организма к воздействиям окружающей среды.

Психологи и врачи считают подростковый возраст критическим. Кризис этого возраста острый и длительный. В течение этого периода ломаются и перестраиваются многие прежние отношения ребенка к окружающему и к самому себе, формируется та личностная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь. Психика подростка, вступает в стадию активного развития, становится постоянной, уязвимой (Выдрин, 2004: 18-21). Источники подобных воздействий прежде всего следует искать в семье и в школе. Многих психологических и физических отклонений в организме подростка можно избежать при соблюдении режима и создания благоприятного психологического климата, а также разумном использовании занятий физической культурой и спортом. В процессе этих занятий у детей воспитываются необходимые волевые качества. Действия физических упражнений на организм связано с тем, что во всех органах и системах под влиянием тренировок происходят благоприятные изменения. Эти изменения определяют не только возможность повышения спортивных результатов, но и способствуют повышению уровня здоровья, которые лежат в основе занятий спортом и по существу являются её основной задачей. Стимулирование двигательной активности, привитие навыков, потребности к занятиям физическими упражнениями, выработка физической нагрузки адекватной каждому возрастному этапу, регулирование объема движений – все это является не только актуальной социальной задачей, но и фундаментальной общебиологической проблемой, направленной на

утверждение здорового образа жизни. Сегодня, как никогда ранее, остро поставлен вопрос о приоритете профилактики и необходимости формирования здорового образа жизни. Весь опыт мировой и отечественной науки показывает перспективность и необходимость использования активности, в частности физической культуры и спорта, для повышения функциональных резервов человеческого организма.

В целях оздоровления с раннего возраста необходимо расширять двигательную активность игровыми и развлекательными способами. Например, такой вид спорта как, плавание способствует расширению двигательного режима, являющегося эффективным фактором укрепления здоровья. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношению со сверстниками.

При систематических занятиях плаванием достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательно увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма. Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности детей того или иного возраста, и реальные силы и возможности каждого ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности к простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий можно выбрать наиболее правильные пути обучения. Следует помнить, что доступность заданий для детей старшего возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий. Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения, стремиться к удовольствию и радости, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться правильно плавать. При наличии условий и успешности освоения практического материала количество часов может быть уменьшено за счет сокращения числа занятий с повторением пройденного материала. Занятия должны проводиться инструктором по плаванию, при участии воспитателей групп. Выполнение программы должно осуществляться при строгом соблюдении гигиенических требований к местам занятий и организации обучения плаванию. При этом должны быть соблюдены основные дидактические принципы: сознательность и

активность, систематичность, доступность, наглядность, учет индивидуальных особенностей (Лотоненко, 2005: 7-10).

Систематические занятия плаванием приучают детей к самостоятельности, прививают им гигиенические требования, укрепляют здоровье и расширяют двигательную активность, способствуют развитию физических качеств.

Ибн Сино отмечал, что «физические упражнения, влияют на продолжительность жизни человека, его психику, укрепляют организм, благодаря чему люди становятся бодрыми, жизнерадостными».

Сегодня необходим новый подход к содержанию образования, необходима целостная система индивидуальной комплексной профилактики, направленная на мобилизацию внутренних резервов организма человека и борьбу с факторами риска. Слабое здоровье учащихся провоцирует формирование хронической патологии, что приводит к быстрому утомлению, нарушению слуха, ослаблению зрения, рассеянности на занятиях, и в конечном счете, к нарушению комфортности, дисгармонии с самим собой и окружающим миром.

Валеология, наиболее глубоко изучающая проблемы сохранения и улучшения здоровья населения, требует инноваций и интеграций с другими предметами основанных на современных научных представлениях, идеях и знаниях. Необходимо значительное увеличение качества фундаментально-прикладной подготовки валеологов и специалистов физической культуры и спорта. От активной деятельности повышения ответственности за свое здоровье зависят их профессиональная работоспособность и долголетие. Одной из основных задач в формировании здоровья является создание равных стартовых условий каждому учащемуся для обеспечения развития личностно-смысловой сферы его индивидуального психологического здоровья (Смородинов, Смородинова, 2004: 30-32).

Таким образом, только создавая равные стартовые условия учащимся с любым типом нервной системы и уровня подготовки, учебное заведение сохранит и укрепит здоровье своих воспитанников.

Чтобы были решены все задачи и цели школы формирования здоровья, необходимо создание индивидуальной комплексной профилактики, направленной на мобилизацию внутренних резервов человека и борьбу с факторами риска. Для решения задач сохранения здоровья необходим алгоритм оздоровления – набор компонентов, направленный на устранение факторов риска, нарушающих физическое и психическое здоровье учащихся:

- глубокая диагностика состояния физического и психического здоровья;
- выявление и устранение факторов риска (употребление алкоголя, наркотических и психотропных средств, курение, гиподинамия, аллергия, переутомление, сложные семейные условия и т.д.);

- выстраивание валеосистемы, сохраняющей и закрепляющей здоровье (расписание занятий, режим дня, физическая нагрузка, режим питания, активный отдых);

- трудовое воспитание и культура труда (чередование труда и отдыха, положительные эмоции, нравственные нормы, интеллектуальные и творческие способности).

Каждый преподаватель для формирования здорового образа жизни должен:

- знать элементарные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу;

- уметь проводить профилактические мероприятия с учащимися;

- осуществлять коррекцию физических дефектов;

- знать программы безопасности жизнедеятельности учащихся и уметь оказать первую доврачебную помощь;

- развивать физические качества учащихся;

- организовывать правильный отдых учащихся.

Физическая культура реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) школьный спорт (его совершенствование), двигательная реабилитация (восстановление). В этом проявляется интегративное представление о сущности физической культуры.

Однако, физическое воспитание оказывает разностороннее благоприятное влияние на организм только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. Формирование здоровья человека – это динамический процесс и биосоциально управляемая категория, на которую можно целенаправленно воздействовать средствами физического воспитания и достигать определенного эффекта.

Литература

1. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.

2. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.

3. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.

4. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).
5. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.
6. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.
7. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.
8. Мамирова Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. *Академические исследования в области педагогических наук*, 2 (10), 867-870.
9. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 460-465
10. Mamirova, D. T., Abraykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.
11. Tavakulovna, M. D., Erkinovna, A. N., Kamarbekovna, F. Z., Muratovna, Z. S., & Saidovich, J. S. (2022). Physical education and “union of youth” as an application of creative potential in Uzbekistan. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 430-439.
12. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.
13. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.

14. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.
15. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).