

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Елена Борисовна Васильева

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания» Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезми

АННОТАЦИЯ

На сегодняшний день реформирование системы образования - одна из основных, а лучше сказать, актуальных проблем педагогической науки, направленное, в частности, и на укрепление и сохранение здоровья учащейся молодёжи. В уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что «Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия».

Ключевые слова: спорт, культура, здоровый образа жизни

ВВЕДЕНИЕ

Отсутствие эффективной системы координации профилактических мероприятий по охране здоровья населения не позволяет принимать согласованные меры по поддержке физической активности граждан к ведению здорового образа жизни. В итоге остаётся низкой степень медицинской и санитарно-гигиенической культуры населения, и основное внимание уделяется не профилактике заболеваний, а борьбе с ними. Эти проблемы были особо отмечены в постановлении Президента Республики «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 18 декабря 2018 г. Согласно опубликованным статистическим данным Министерства Здравоохранения Республики Узбекистан совместно ВОЗ за 2018 г. говорится, что 46% населения страдает от высокого уровня холестерина в крови, а 31% от проблем, связанных с высоким артериальным давлением, наивысший показатель зафиксирован по уровню смертности от неинфекционных заболеваний переходит отметку в 78% [1].

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Выступая в проекте «Шаг за шагом» Международного пресс-клуба, министр здравоохранения Узбекистана высказал свои взгляды на ситуацию в мире и Узбекистане по влиянию коронавируса, а также важности правильного питания и

движения для поддержания здоровья человека и проблеме ожирения. Министр здравоохранения отметил, что сейчас ожирение наблюдается и у молодых людей. «Раньше его не отмечали отдельно. Говоря об ожирении, мы привыкли приводить зарубежную статистику и полагаться на нее. На сегодняшний день по республике провели многочисленные исследования в сотрудничестве с Всемирной Организацией Здравоохранения. В результате этих исследований (за 2019-2020 гг.) специалистами и учеными научными методами доказали, что 51 процент населения Республики Узбекистан имеет избыточный вес, а 28 процентов страдают ожирением» подчёркивая, что ситуация ухудшается год за годом.

Сложившаяся тревожная ситуация связи с пандемией (2019-2020 гг.), а также с физическим и духовным здоровьем нации, её демографической перспективой во многом обусловила подписания Указа Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта». Где говорится что возникшая ситуация сегодня от всех нас требует сделать серьезные выводы, избавиться от вредных привычек, регулярно заниматься массовым спортом, соблюдать принципы правильного питания, в частности воздерживаться от чрезмерного употребления продуктов с высоким содержанием соли, сахара и жиров, а также мучных блюд, сладостей и хлебной продукции, - одним словом, внедрить здоровый образ жизни в нашу повседневность. А также в целях обеспечения формирования у каждого гражданина стойкой иммунной системы против заболеваний путем регулярных занятий физической культурой и массовым спортом и формирования навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, системной и эффективной организации работ по восстановлению и реабилитации, массовых мероприятий по физической активности, создания соответствующей инфраструктуры и других необходимых условий в республике [3].

Поэтому возникает потребность в поиске новых действенных средств и методов для решения проблем привлечения и заинтересованности молодежи к академическим занятиям по физическому воспитанию. На наш взгляд, именно использование фитнес программ в практике физического воспитания предусматривает обращение к личности студента с учетом его мотивов, интересов и предпочтений. Отличительной особенностью такого занятия являются не только целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие физических

качеств, но и совокупность мер, направленных на увеличение физической дееспособности, на формирование свойств и качеств личности, обеспечивающих комплексное удовлетворение социальных и личностных потребностей студента [7].

Создание эффективной системы здорового образа жизни, должно кардинальным образом содействовать оздоровлению нации и переходу Узбекистана к устойчивому развитию, так как здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Развитие физической культуры и спорта может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы, избрана правильная стратегия действий. Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт, например, для студентов, являются необходимым условием нормального развития их ума и тела, что абсолютное большинство физических и психических заболеваний, так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности и, этим удалось бы, не только приостановить физическую деградацию людей, но и значительно поднять их уровень здоровья.

Вместе с тем одного только осознания общественной необходимости в физическом совершенствовании физически культурном обществе жизни недостаточно. Поэтому в республике установлены положения, нормы права, законы, которые стимулируют и обеспечивают развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, в местах жительства, отдыха, в семье, в учреждениях образования.

Законодательство о физической культуре и спорте в Республике Узбекистан в целом регулирует общественные отношения в этой области, создает правовые условия для удовлетворения потребности личности в гармоническом развитии, достижения высокого уровня работоспособности, формирование необходимых знаний, двигательных навыков, физических и нравственно волевых качеств, профессионально-прикладной подготовки, профилактики вредных привычек и правонарушений.

В ней подчеркивается необходимость повышения социальной значимости физической культуры и спорт как

универсального средства в формировании всесторонне и гармонично развитой личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, способствующие формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах.

Реформы в деле воспитания физически здоровой и духовно богатой молодежи осуществляются на системной, поэтапной основе в неразрывной связи с другими сферами нашей жизни. Сегодня во взрослую жизнь уверенной поступью вступают юноши и девушки, мыслящие по-новому, связывающие свое будущее с будущим республики. Наш народ по праву гордится своими талантливыми детьми, их большими успехами на международных предметных олимпиадах, мировых спортивных аренах, в сфере культуры и искусства. Отраднo что, несмотря в условиях пандемии, наша молодежь принимала активное участие в международных предметных олимпиадах и занимала призовые места. В частности, в 2020 году на олимпиадах 28 наших одаренных учащихся завоевали 2 золотые, 8 серебряных, 15 бронзовых медалей и 3 диплома. В нашей республике в центре постоянного внимания находятся вопросы своевременного выявления, поддержки и раскрытия способностей и талантов каждого [2].

Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Воспитательная задача физической культуры состоит в развитии духовных (воля, целеустремленность, настойчивость, взаимопонимание) и двигательных (сила, быстрота, выносливость и других) качеств.

К общественным ценностям физической культуры считается накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового

образа жизни.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Особое значение для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, аварии - вот тот неполный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности. Физкультурно-спортивная деятельность помогает мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание «запаса», своеобразного резерва для ответа на «нештатные» внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека.

Теоретические исследования последних лет показывают, что слабый уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта во многом определяет пассивное отношение людей к самоорганизации здорового образа жизни, реальному включению в физкультурно-спортивную деятельность. Вклад физической культуры в образование должен состоять в обеспечении всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также научить его владеть всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу для формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. А интеллектуализация, ориентирующая на расширение и углубление знаний в области физической культуры, участвует в усилении знаний общей образовательной направленности. Так, образованность в сфере физической культуры оказывается одним из



ведущих факторов, формирующих как физическую, так и общую культуру личности.

Содержание ценностей физической культуры и спорта во многом едино. Тем не менее, следует учитывать их функциональное несовпадение. Физическая культура возникает и развивается как один из первых и наиболее существенных способов социализации, а спорт - как средство и форма выявления социального признания высших способностей человека. Говоря о ценностном потенциале спорта, нельзя не отметить значение накопленного в спорте опыта познания резервных способностей человека. Осваивая все новые, не изведенные ранее рубежи, раздвигая границы человеческих возможностей, спортсмены наглядно демонстрируют реализацию этих возможностей и намечают ориентиры своих будущих рекордов. Таким образом, спорт выполняет функцию познания человеческих возможностей. При характеристике социальной ценности спорта важно иметь в виду его немалого экономического значения. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, начиная со здоровья нации и кончая финансовыми доходами от коммерческой стороны спорта.

Основные показатели физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека следующие: забота человека о поддержании в норме, усовершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); многообразии используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Нарастающее ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

В этих условиях очевидна роль развития массовых форм физической культуры. Приобщение к физической культуре



очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество потомства; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Научно-техническая революция наряду с прогрессом внесла в жизнь современного человека и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечнососудистым заболеваниям, а иногда и сами эти болезни.

ВЫВОДЫ

Подводя итог можно сказать, что в укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы учащиеся молодёжь заботились о своем физическом совершенствовании, обладали знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вели здоровый образ жизни [5], где формируется здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию [6].

Сегодня стало ясно, что в прошедший период пандемии было выявлено и стало особенно очевидным, что в республике недостаточно научных знаний в области физической культуры, спорта и здравоохранения, как и в других сферах. Исходя из вышесказанного руководители вышестоящих инстанций и заинтересованные лица, должны сделать из этого соответствующие выводы, что даст толчок к повышению массовости физической культуры в Республике Узбекистан и



будет способствовать расширению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и улучшение ее организации по месту жительства, трудовой деятельности и учебы.

REFERENCES

1. Постановление Президента РУз «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 18 декабря 2018 г. www.minzdrav.uz.
2. Доклад Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на торжественном собрании, посвященном «Дню учителей и наставников» 30.09.2020 года. <http://uza.uz>.
3. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта». <https://lex.uz>.
4. Эрдонов О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи. «Молодой учёный» - Казань, 2015. -№6. - С.753-755.
5. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. «Молодой учёный». - Казань, 2015. -№2. -С.113-115.
6. Эрдонов О.Л. Воспитание студенческой молодёжи средствами физической культуры во внеучебное время // «Женский спорт на современном этапе: проблемы и перспективы». Материалы международной научно-практической онлайн конференции. -Бухара: 2020. -С.520-524.
7. Эрдонов О.Л. Использование фитнес-программ по физическому воспитанию студенток технического вуза во внеучебное время / О.Л.Эрдонов, И.В.Бабичева. // «Молодой ученый». - Казань, 2023. - №16. -С.359-363.