

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Мамирова Диларам Тавакуловна

*доцент кафедры «Сценическое движение и физическая культура»
государственного института искусств и культуры Узбекистана, Ташкент*

Аннотация: В данной статье раскрыта необходимость выявления психологического и физического состояния организма для совершенствования не только физического, но и интеллектуального развития. Поднимаются проблемы подросткового возраста и способы их решения. Автор утверждает о необходимости интенсивного движения на протяжении всей жизни. А также, на углубленное развитие массового спорта, позволяющего обеспечить всестороннее физическое и духовное развитие подрастающего поколения.

Ключевые слова: динамика, формирование, физическая культура, здоровье, образование, профилактика, движение.

Summary: This article reveals the need to identify the psychological and physical state of the body to improve not only physical, but also intellectual development. The problems of adolescence and ways to solve them are raised. The author argues about the need for intensive movement throughout life. And also, for the in-depth development of mass sports, which allows for the comprehensive physical and spiritual development of the younger generation.

Key words: dynamics, formation, physical culture, health, education, prevention, movement.

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.

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. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. Практикум по психотерапии. СПб: Питер, 2002.
2. Белозерова Г.М., Ахмедова О.В. «Особые» люди в пространстве культуры. (Культурные практики в реабилитации, инкультурации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья). Сан Франциска, Калифорния, США 2017 г.
3. Ганелин Е.Р. Школьный театр. Программа обучения детей основам сценического искусства. Методическое пособие. Санкт-Петербург. 2002 г.
4. Чурилова Э.Г. Методика и организация деятельности дошкольников и младших школьников. -М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 160 с.; ISBN 5-691-00574-X.
5. Дядюшкина Т.С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры. «ИТО Ростов-2010». 33 с.
7. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 203. 192 с.
7. Samieva, T. S., Mirkomilovna, R. M., & Obidovich, K. V. (2021). The professional pedagogical activity in modern education. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(9), 275-277.
8. Рахмонова, М. М., & Урмонова, Н. К. (2021). Основные Требования, История И Факты О Детской Одежде. Central Asian Journal Of Arts And Design, 2(12), 74-78.
9. Рахманова, М. М., & Анорбоев, А. (2021). МОДА САНОАТИ ВА УНИНГ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. Scientific progress, 2(7), 555-556.
10. Qizi, D. M. Q., Mirkomilovna, R. M., & Qizi, D. D. Q. Analysis Of Application TECHNOLOGY Of Ribana Knitted Fabric In The Details Of Products On The Basis Of Analysis Of Combined Outerwear Assortments. Academicia Globe, 3(02), 143-149.