

О РОЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

А.А.Камилов
Х.Е.Рустамова
Ф.М.Турахонова

Наряду с развитием новых методов диагностики и лечения заболеваний современная медицина характеризуется также и прогрессом в профилактическом направлении, где невозможны позитивные сдвиги без изменения образа жизни. В этой связи центральным моментом в продвижении здоровья представляется пропаганда здорового образа жизни. Приоритетом при этом является пропаганда и развитие среди детей физкультуры и спорта. На сегодняшний день одной из основных задач в стране является реализация единой государственной стратегии в области физической культуры и спорта путем разработки и внедрения современных спортивно-оздоровительных технологий. Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о здоровом образе жизни, которые зависят от возраста, пола, состояния здоровья и уровня развития ребенка.

Развитие детского спорта в республике осуществляется путем широкого вовлечения детей и подростков в регулярные занятия спортом, повышения качества детского спортивного образования, дальнейшего расширения сети детских спортивных объектов во всех регионах, включая сельские и отдаленные районы. В этой связи нами были изучены: источники информации, из которых дети узнают об основных принципах здорового образа жизни, а также мнение учащихся о влиянии различных элементов образа жизни на здоровье человека, наличие мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Нами проанализированы анкеты учащихся 36-ти спортивно-образовательных учреждений г. Ташкента (23), Ташкентской (7) и Сырдарьинской (6) областей. В результате анализа данных анкетного опроса, проведено ранжирование изученных факторов по степени их влияния на состояние здоровья человека. Помимо этого, изучение анкетных данных показало, что большинство учащихся главным резервом здоровья человека последовательно считают такие элементы образа жизни, как двигательная активность, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, медицинское обслуживание, чередование труда и отдыха. Следовательно, учащимися основной акцент делается на одной из составляющих здорового образа жизни - это физическое благополучие населения (двигательная активность, закаливание, рациональное питание, личная гигиена, профилактические прививки).

Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется руководителем клуба, педагогом дополнительного образования (тренером) во взаимодействии с медицинским персоналом гимназии (физкультурно-

спортивным диспансером) поликлиникой. Важно отметить взаимодействия педагогов школьного спортивного клуба и родителей. Это проявляется не только в участии в спортивных играх «Папа, мама, я – спортивная семья» и «Отцы и дети», но и в совместных выездах на массовые мероприятия городского и всероссийского уровня. С большой долей вероятности мы утверждаем, что педагогический потенциал спортивного клуба заключается в создании оздоровительно-воспитательной, референтной среды, обеспечивающей личность школьника адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, и развивать практические навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как ценности. Кроме того, занятия в спортивном клубе формируют определенную психологическую направленность личности на действия на основе мотивации. «К главным мотивам посещения клуба относятся дружеская или групповая солидарность, самосовершенствование, подражание кумиру, внутригрупповое соперничество, стремление к достижению высоких результатов, спортивный интерес, потребность в познании» [4;15]. Безусловно, как и в любом другом молодежном пространстве, среди важных условий формирования здорового образа жизни в рамках деятельности спортивного клуба выступают следующие: наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спортсменов, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности. Особо выделим культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни активом клуба, педагогическим коллективом, руководством школы. Руководство школы должно продумать формы стимулирования разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и школьников, мастеров и начинающих как равных участников жизнедеятельности клуба. Важную роль в формировании здорового образа жизни обучающихся играет интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, учителей физического воспитания, медицинского персонала, профсоюзного комитета, административных структур школы в работе спортивного клуба, а также обеспечение субъектной позиции школьника в клубе как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие клуба, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений. Проведение спортивных соревнований и праздников, сюжетно-ролевых занятий и мероприятий способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяют возможности и желание школьников заниматься физическими упражнениями, спортом, а так же предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время. Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция. «Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе» [5; 12].

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, а так же увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением и школой. Школа должна стать для детей благоприятной средой, средой счастливого обитания, где они могут трудиться, играть, смеяться, двигаться, думать [3]. Проблему формирования здорового образа жизни надо рассматривать комплексно, решать программными методами на федеральном уровне, силами многих министерств и ведомств, согласовывая с приоритетами и целями социально-экономического развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Салихова Н.С., Садывакасов А.У., Касимов Р.А. Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений // СанПиН РУз № 0352-17. – Ташкент, 2016. – 76 с.
2. Rizaev, J., Usmanbekova, G., & Nurmatova, K. (2021). Some issues of long-term planning of the activities of nursing staff of the dental service of the Republic of Uzbekistan. *Annals of the Romanian Society of Cell Biology*, 308-314.
3. Нурмамадова К. Ч., Ризаев Ж. А. Тошкент шахрида болалар орасида алергик ринит таркалиши ва динами-каси //Материалы II Международной научно-практической онлайн конференции «современные достижения и перспективы развития охраны здоровья населения. – 2020. – Т. 17. – С. 51-52.
4. Mirzarakhimova, K. R., Ch, Z. N. K., Turaxanova, F. M., & Abdashimov, Z. B. (2020). Causes of congenital anomalies in children and the role of nursing in it. *The american journal of medical sciences and pharmaceutical research*, (52-72).
5. Mirzarakhimova K. R. Congenital dent facial anomalies //I-international scientific-practical Internet conference" Actual questions medical science in XXI century. – С. 219-223.
6. Kamilova, D. N., Raxmatullaeva, D. M., Tangirov, A. L., Urinbayeva, N. A., & Turakhonova, F. M. (2022). A new stage in health care reform that is, about medical tourism and its development. *British Medical Journal*, 2(4).
7. KR, M., Kamilov, A. A., Tangirov, A. L., Turakhonova, F. M., & Mamadjanov, N. A. RISK FACTORS CAUSED BY CONGENITAL DISORDERS IN CHILDREN. A BIBLICAL NARRATIVE OF THE THEOLOGY OF WORK.
8. Абдихолик, Л.Т., Нодир, А.М., Хабибулло, Ж.А., Вопросы становлении системы медицинского страхования в Республике Узбекистан. IV Международный конгресс стоматологов «Актуальные проблемы стоматологии и челюстно-лицевой хирургии». г. Ташкент 574-576
9. Тухтаров Б. Э., Халилов Ш. С., Тангиров А. Л. Оценка статуса фактического питания профессиональных спортсменов //Вестник науки. – 2020. – Т. 1. – №. 1 (22). – С. 32-37.

10. Курамбаев Я. Б., Тангиров А. Л., Каримова З. Х. ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ В УСЛОВИЯХ ТОРМОЖЕНИЯ КАРБОАНГИДРАЗЫ //Вестник науки. – 2021. – Т. 1. – №. 12 (45). – С. 167-176.

11. Choriyevna, N. K., Bahtiyarovich, A. Z., Umarovna, K. M., Kamilovna, S. N., & Lolayevich, T. A. (2021). Assessment Of Risk Factors For The Development Of Allergic Diseases In Children. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 8(02), 2021.

12. Курамбаев, Я. Б., Абдукадиров, Х. Ж., & Мамаджанов, Н. А. (2021). Особенности развития и течения пневмонии при воздействии на организм пестицидов (экспериментальное и эколого-эпидемиологическое исследование). *Вестник науки*, 5(10 (43)), 91-98.

13. Rakhmanov, T. O., Nurmatatova, K. C., Abdukadirov, K. J., Mirzarakhimova, K. R., & Mardonov, O. D. (2022, November). INNOVATIVE FACTORS OF RAISING YOUTH MORALITY IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 1, No. 3, pp. 55-57).

14. Kamilova, D. N., Saydalikhujaeva, S. K., Rakhmatullaeva, D. M., Makhmudova, M. K., & Tadjieva, K. S. (2021). PROFESSIONAL IMAGE OF A TEACHER AND A DOCTOR. *British Medical Journal*, 1(4).

15. Kamilova, D. N., Raxmatullaeva, D. M., Tangirov, A. L., Urinbayeva, N. A., & Turakhonova, F. M. (2022). A new stage in health care reform that is, about medical tourism and its development. *British Medical Journal*, 2(4).

16. Махаматова, З. Х., & Камилова, Д. Н. (2013). Повышение качества трудовой жизни среднего медицинского персонала. *Вестник экстренной медицины*, (3), 223-224.

17. Mahmudova M. X., Hundayberganov A. S., Baratova, R. S., Xodjiaxmatova, R. Y., & Musaev, B. B. (2022). Assessment of the hidden threat of excessive salt into the body due to the use of bakery products in Uzbekistan. *International Journal of Health Sciences*, 6(S1), 13689–13694.

18. Rizaev J. A., Kuliev O. A. RISK FACTORS OF ANEMIA IN CHILDREN AND PROGNOSED OF IT //ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ НАУЧНЫХ ТРУДОВ 2018. – 2018. – Т. 5. – С. 62.

19. Rizaev J. A., Kuliev O. A. RISK FACTORS OF ANEMIA IN CHILDREN AND PROGNOSED OF IT //ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ НАУЧНЫХ ТРУДОВ 2018. – 2018. – Т. 5. – С. 62.

20. Azizov, V. A., Kuliev, O. A., Isaev, I. M., & Alikhanova, Z. E. (2002). Fungal myocarditis in deep visceral candidiasis. *Kardiologiya*, 42(12), 56-59.