



НОРМАТИВНОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Дониёр Рахимович Тиллаев

*заведующий кафедрой спортивной деятельности Университета
Альфраганус*

Аннотация: *В настоящее время идет ускоренный процесс возрастания ценности здоровья как важнейшего показателя всесторонне развитого человека и необходимого условия экономического и духовного прогресса нашей Родины. Доказано, что важнейшее влияние на здоровье оказывает образ жизни человека, обусловленный большим количеством биологических и социальных факторов, действующих на организм и слагающийся из активных поведенческих реакций организма на эти факторы.*

Annotasiya: *Ayni paytda har tomonlama barkamol shaxsning eng muhim ko'rsatkichi, Vatanimiz iqtisodiy va ma'naviy yuksalishining zarur sharti sifatida salomatlik qadr-qimmatini oshirish jarayoni jadal kechmoqda. Sog'likka eng muhim ta'sir insonning turmush tarziga ta'sir qilishi isbotlangan, bu organizmga ta'sir qiluvchi ko'plab biologik va ijtimoiy omillar bilan belgilanadi va tananing ushbu omillarga faol xatti-harakatlar reaksiyalaridan iborat.*

Annotation: *Currently, there is an accelerated process of increasing the value of health as the most important indicator of a comprehensively developed person and a necessary condition for the economic and spiritual progress of our Motherland. It has been proven that the most important influence on health is exerted by a person's lifestyle, which is determined by a large number of biological and social factors acting on the body and consisting of active behavioral reactions of the body to these factors.*

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, биологические и социальные факторы, жизненный режим, рациональное питание, активная пропаганда, концепция, тенденция.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom turmush tarzi, biologik va ijtimoiy omillar, turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, faol targ'ibot, tushuncha, tendentsiya.*

Key words: *Healthy lifestyle, biological and social factors, lifestyle, rational nutrition, active propaganda, concept, trend.*

При изучении развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан необходимо отметить последовательную политику правительства в этой сфере. В первоочередном порядке она была направлена на улучшение общего здоровья населения путем развития массового спорта, преобразование спорта в неотъемлемую часть образа жизни людей. Во-вторых, была поставлена цель – улучшение результатов профессионального спорта путем развития массового спорта. В условиях социально-экономического развития нашего общества формируется социалистический образ жизни как совокупность типовых видов, форм жизнедеятельности общества, нации, социальной группы, личности. Объективная взаимосвязь социалистического образа жизни и здоровья осуществляется через систему ЗОЖ. При этом в центре исследования находится человеческое существование, способ поведения и деятельности,



характерные черты повседневной жизни людей от профессиональной деятельности и социально-политической активности до сферы досуга, и культуры, удовлетворения первичных естественных потребностей.

Трактовка ЗОЖ складывалась эмпирически с учетом гуманистических тенденций, накопленных разными поколениями людей. Среди них выводы о том, что здоровье не только генетически обусловлено, но и меняется в зависимости от меры ответственности за него самого человека; улучшить здоровье можно прежде всего посредством активного поведения, связанного с научно обоснованными рекомендациями. Таким образом, ЗОЖ это прежде всего способ жизнедеятельности людей, характеризующийся соразмерным и оптимальным укреплением здоровья каждого человека и общества в целом. Следовательно, отдельные аспекты ЗОЖ необходимо рассматривать на индивидуальном, групповом и общественном уровнях. Среди важнейших аспектов на индивидуальном уровне общепринято выделять физическую активность человека. Ее своеобразие состоит во влиянии на большинство других проявлений ЗОЖ: жизненный режим, пропорциональное соотношение между видами труда и его разновидностями, рациональное питание, отношения между людьми, соблюдение гигиенических норм в быту и на работе.

Особо следует учитывать возможность реализации общих черт ЗОЖ через многообразие и индивидуальную неповторимость стиля жизни личности. Необходимые отличия в ЗОЖ определяются спецификой индивидуальных антропометрических, психофизиологических черт, вытекающих отсюда интересов, потребностей, манеры поведения и восприятия условий жизни. Подобный переход от общего к единичному и наоборот может быть реализован, по нашему мнению, через систему социальных норм. Они являются правилами, требованиями, имеющими объем, характер и границы допустимого, устанавливающими категории должностования, ценности, желательности для общества в целом и для отдельного индивида. Социальная группа норм применительно к двигательной активности включает требования к недельному двигательному режиму, обусловленные комплексом нормативов, уровень здоровья населению, престиж людей, активно участвующих в физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе в работе клубов по спортивным интересам, а также совмещения успешной трудовой деятельности с разумными занятиями физическими упражнениями. Биологические нормы обусловлены антропометрическими данными, нейрофизиологическими особенностями, региональными условиями, длительным влиянием особенностей трудовой деятельности.

Исходя из концепции развития и совершенствования социалистического образа жизни следует особое внимание уделить так называемому нормативному прогнозированию ЗОЖ его отдельных аспектов как составных частей социально обусловленной жизнедеятельности. Формирование нормативного прогноза двигательной активности предусматривает выявление оптимальных путей достижения рекомендованных теорией и практикой норм, идеалов и целей относительно показателей физического состояния, факторов риска и благополучия здоровья показателей заболеваемости. При этом следует выработать «функцию предпочтения» по шкале «Не желаемо, не вполне желаемо, желаемо или более желаемо, наиболее желаемо (оптимально),



проследить закономерные тенденции внедрения физической культуры в быт людей. Обобщение литературных данных позволяет сформулировать некоторые предварительные положения относительно нормативного прогнозирования физкультурно-оздоровительной деятельности. В первую очередь группа норм должна быть разделена на качественные и количественные параметры.

К качественным параметрам мы относим общественно значимые цели использования средств физической культуры и оздоровительного спорта, индивидуально обоснованную шкалу ценностных ориентаций, не противоречащую ориентациям социалистического общества; обоснованные правила и образцы физкультурно-оздоровительной деятельности; активное участие в мероприятиях массовой физической культуры, организуемых в коллективе, регионе; активная пропаганда здорового образа жизни и отказ от привычек, заведомо наносящих вред собственному организму; критическое отношение к неправильному поведению других людей и к условиям среды, наносящим ущерб здоровью; овладение знаниями, навыками оптимального использования двигательной активности в индивидуальном стиле жизни.

Количественные параметры норм для прогнозирования двигательных нагрузок в ЗОЖ включают разно уровневые оценки физического развития, физической подготовленности; рекомендуемые объемы и интенсивности физических нагрузок с учетом социальных запросов, возможностей; комплексные показатели состояния здоровья, взаимосвязанные с влиянием трудовой деятельности или условий возрастного развития, характеристики адаптационных возможностей организма по интегральным показателям жизнедеятельности, оценки производительности труда. При анализе этой группы параметров следует, иметь в виду, что сами нормы достаточно широкие зоны, границы которых подвижны, расплывчаты, зависят от индивидуальных особенностей человека и условий окружающей среды. Важна также соразмерность отдельных показателей.

Реализация нормативно прогнозируемых целей ЗОЖ связана с учетом возраста, состояния здоровья и физического состояния, национальных особенностей быта и обычаев, традиций, физкультурной образованности. Такой учет может быть осуществлен в длительном и непрерывном процессе формирования общественного сознания. Конечной целью процесса служит формирование осознанной потребности оптимального использования двигательной активности. Содержание процесса составляют в своем единстве обучение (просвещение) и воспитание. Первичным звеном обучения выступают передача знаний, пробуждение интереса, ознакомление с привычками. Последующее воспитание включает выработку осознанных убеждений, взглядов, чувств и свойств характера, служащих достаточной побудительной силой, влияющей на формирование деятельности, соответствующей основным аспектам ЗОЖ.

Выводы:

Накопленный опыт позволяет рекомендовать «мягкие» формы приучения: поощрение, советы, возможность личного выбора. Нежелательны наказания, запреты, приказы, если они не обусловлены социальной необходимостью.



Использование средств физической культуры и спорта эффективно в системе ЗОЖ на индивидуальном, групповом и общественном уровнях.

Обоснованное включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни может быть осуществлено с позиций социальных и биологических норм, характеризующихся качественными и количественными параметрами. Прогностические значимые цели ЗОЖ должны достигаться в непрерывном педагогическом процессе формирования общественного и личного сознания через просвещение, обучение и воспитание детей.

Это позволяет воспитать у людей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является условием формирования мотивации здорового образа жизни. Важнейшей задачей спортивно-физкультурных мероприятий в спортивных клубах по месту жительства является воспитание и интереса к физической культуре и спорта формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни, поэтому выбор формы проведения мероприятия и отбор конкурсов и состязаний должен отвечать потребностям и возможностям людей. Неофициальный девиз олимпийских игр – «главное не победа, а участие», как нельзя лучше подходит для спортивных клубов или между клубных, городских и Республиканских спортивных мероприятий. Особенно важно, чтобы подрастающее поколение научились получать удовольствие не только от собственной победы, но и радость от участия в состязаниях. Действительно, победить могут единицы, а участвовать все.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risi" dagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. Toshkent sh., 2020 yil 30 oktyabr, PF-6099-son

2. Видякин М.В. Спортивные праздники и школьные мероприятия. - Волгоград, 2011 г.

3. Коваленко В.И. Технологии, сохраняющие здоровье. - М. ВАКО, 2010 г.

4. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе / О.В. Белоножкина. – М.: Учитель, 2007.

5. Видякин, М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе / М.В. Видякин. – М.: Учитель, 2011.

Интернет сайты;

www.ziyonet.uz

www.natlib.uz

www.olympic.uz

www.paralympic.uz

Интернет сайты.

www.ziyonet.uz

www.natlib.uz

www.olympic.uz

www.paralympic.uz