

ДИНАМИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ГРУППЕ ЛЮДЕЙ, ПРАКТИКУЮЩИХ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

Мамирова Диларам Тавакуловна

*доцент кафедры "Сценическое движение и физическая культура"
государственного института искусств и культуры Узбекистана*

Аннотация. *Статья представляет собой комплексное исследование, объединяющее анализ отечественного и мирового опыта в области здоровья населения и влияния массовых спортивных мероприятий на организм. Разработана концепция личности, рассматриваемой как феномен, осмысливаемый через призму эстетики, социально-психологических и социокультурных факторов. Человеческий потенциал раскрывается как в теоретических построениях, так и в эмпирическом анализе, опираясь на национально-ментальную методологию организации массовых спортивных мероприятий и выявляя парадоксы массовой культуры. Основная задача статьи – предложить пути повышения эффективности управления здоровьем населения, стимулируя профессиональный рост и качество труда на основе национальной системы. В рамках работы проведен анализ воздействия оздоровительных и массовых спортивных мероприятий на организм человека.*

Ключевые слова: *профилактика, массовость, самосовершенствование, привлечение, подготовка, методология, население, специалист, человеческий потенциал.*

SALOMATLIGINI YAXSHILASH MAQSADIDA JISMONIY MADANIYAT BILAN SHUG'ULLANUVCHI ODAMLAR GURUHI OZODORLIGI DINAMIKASI

Annotatsiya. *Maqola aholining salomatligi va ommaviy sport tadbirlarining organizmga ta'siri borasidagi mahalliy va jahon tajribasini tahlil qiluvchi kompleks tadqiqotdan iborat. Unda shaxsning estetik, ijtimoiy-psixologik va sotsiokultural omillar prizmasi orqali anglanadigan fenomen sifatidagi konsepsiyasi ishlab chiqilgan. Inson salohiyati nazariy qarashlar hamda empirik tahlil asosida yoritiladi, milliy-ma'naviy asosga tayangan holda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish metodologiyasi o'rganiladi va ommaviy madaniyatning turli paradokslari ochib beriladi. Maqolaning asosiy vazifasi – milliy tizim asosida aholining sog'lig'ini boshqarish samaradorligini oshirish yo'llarini ko'rsatish, professional o'sish va mehnat sifatini rag'batlantirishdan iborat. Tadqiqot doirasida sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarining inson organizmiga ta'siri tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *profilaktika, ommaviylik, o'zini takomillashtirish, jalb etish, tayyorgarlik, metodologiya, aholi, mutaxassis, inson salohiyati.*

DYNAMICS OF HEALTH IMPROVEMENT IN A GROUP OF PEOPLE PRACTICING PHYSICAL CULTURE TO IMPROVE WELL-BEING

Abstract. *This article presents a comprehensive study combining analysis of domestic and international experience in the field of public health and the impact of mass sporting events on the body. A concept of personality has been developed, viewed as a phenomenon understood through the prism of aesthetics, socio-psychological, and socio-cultural factors. Human potential is revealed through both theoretical constructs and empirical analysis, drawing on a national-mental methodology for organizing mass sporting events and identifying the paradoxes of popular culture. The main objective of the article is to propose ways to improve the effectiveness of public health management by stimulating professional growth and quality of work based on a national system. The study also analyzes the impact of health-improving and mass sporting events on the human body.*

Keywords: *prevention, mass participation, self-improvement, involvement, training, methodology, population, specialist, human potential.*

ВВЕДЕНИЕ

На фоне мировой пандемии COVID-19, вызвавшей повсеместное распространение вируса, данная тема приобретает всемирное значение. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» ставит перед системой профессионального образования социальный заказ на формирование у молодого поколения активной жизненной позиции. Это подразумевает необходимость разработки эксклюзивных методов, способствующих мотивированному вовлечению молодежи в спортивно-массовые мероприятия. Следует воспитать осознанное отношение к заботе о собственном здоровье, понимание ценности физической культуры и спорта, а также стимулировать их будущую передачу детям. Наука давно изучает взаимосвязь между развитием личности и состоянием здоровья людей, практикующих оздоровительную физическую культуру и спорт. Однако, несмотря на обширные исследования, вопросы сущности личности, критериев и условий ее развития остаются предметом дискуссий.

Ключевая социальная задача современного общества заключается в формировании поколения граждан, характеризующихся гармоничным сочетанием духовного богатства, творческой активности, моральной чистоты и физического совершенства. В контексте данного процесса, физическая культура

и спорт выступают в качестве фундаментального материального, интеллектуального и духовного средства воспитания гармонично развитой, социально ориентированной и креативной личности.

Цель: целью настоящей статьи является совершенствование системы управления здоровьем населения, ориентированной на повышение квалификации и качества трудовой деятельности в рамках национальной системы.

Исследование направлено на решение следующих вопросов:

- Какие проблемы мешают людям быть здоровее?
- Как обстоят дела со здоровьем населения в России по сравнению с другими развитыми странами?
- Как влияет на здоровье участие в соревнованиях, организованных по принципу трех ступеней?
- Насколько полезны физические упражнения для улучшения здоровья?

Для решения этих вопросов необходимо популяризировать физическую культуру, а именно:

1. Привлечь больше людей к занятиям спортом.
2. Улучшить уроки физкультуры в школах.
3. Сформировать у людей любовь к физической активности.

Теоретические и практические основы формирования здоровья и трудоспособности населения: многочисленные исследования и нормативные акты, охватывающие вопросы капитала человека, культуры здоровья, трудоспособности, а также лечебно-оздоровительные и профилактические мероприятия, формируют комплексную систему, направленную на поддержание здоровья человека на протяжении жизни (от 5 до 70 лет). Современное общество нуждается в здоровых, творческих и социально адаптированных личностях. В связи с этим, актуальной задачей является формирование позитивных общественных стереотипов, в частности, популяризация здорового образа жизни (как это предлагали Н.М. Амосов, О.С. Васильева, Е.Н. Журавлева).

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Взаимосвязь творчества и психологического здоровья: согласно А. Маслоу, творчество неразрывно связано с психологическим здоровьем. Психологически здоровый человек обладает большим творческим потенциалом. Эта проблема активно изучается современными исследователями, такими как В.А. Ананьев, Б.С. Братусь, И.Н. Гурвич, Н.Г. Гаранян, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков, А.М. Степанов, А.Б. Холмогорова и другие. Вопросы психологического здоровья детей рассматриваются в работах В.В. Давыдова, И.В. Дубровиной, Г.С. Никифорова, О.В. Хухлаевой, Д.Б. Эльконина и других.

Нормативно-правовая база в Республике Узбекистан: в Республике Узбекистан развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание, что отражено в ряде нормативных документов, включая:

Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане». Указ Президента Республики Узбекистан от 10 ноября 1998 года «О государственной программе реформирования системы здравоохранения Республики Узбекистан». Концепция Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан (Приложение №1 к постановлению Кабинета Министров от 27 мая 1999 г. № 271). Совершенствование системы физической культуры и спорта в Узбекистане:

Под руководством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева проводятся мероприятия, направленные на совершенствование системы управления в сфере физической культуры и спорта, развитие массового спорта, выявление и поддержку талантливых спортсменов, подготовку квалифицированных кадров и строительство современных спортивных объектов. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы управления в области культуры и спорта» от 15 февраля 2017 года стал отправной точкой для нового этапа развития спорта в стране. Указ «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», подписанный 30 октября 2020 года, направлен на популяризацию здорового образа жизни среди населения.

Реальное применение и эффект. Активное участие всех слоев общества в оздоровительной физической культуре и спорте запускает цепную реакцию позитивных изменений: улучшается здоровье нации, растет производительность труда, крепнет иммунитет к болезням. Те, кто уже занимается спортом, становятся настоящими проводниками здорового образа жизни, своим примером формируя прочную связь между личным выбором и общенациональной целью – сделать регулярные занятия физкультурой и спортом нормой жизни.

АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ

До 2000 года, из-за глубокого социально-экономического кризиса, массовый спорт и система оздоровления населения пришли в упадок. Реформы в организации, управлении и финансировании физической культуры и спорта значительно тормозили их развитие. Отток квалифицированных специалистов, потеря знаний о тренировочных методиках, закрытие спортивных школ и клубов, нехватка спортивных объектов и оборудования, а также низкий уровень санитарных норм требовали срочных и нестандартных решений, учитывающих особенности страны.

Существующие спортивные организации, их методы, управление, законодательство, кадры и инфраструктура не соответствовали новым требованиям и не позволяли вывести массовый спорт и оздоровление на новый уровень. Пренебрежение физической культурой в школах и недостаток массовых спортивных мероприятий привели к ухудшению здоровья учащихся.

На предприятиях не уделялось внимания активному отдыху и производственной гимнастике, что усугубило негативные тенденции и отрицательно сказалось на здоровье населения. Здоровье нации ухудшилось, и высокий уровень заболеваемости, особенно среди детей и подростков, стал серьезной проблемой.

При отсутствии систематизации механизмов активного физического оздоровления населения, особенно учащихся школ, колледжей, лицеев и высших учебных заведений увеличивалось в старших классах по сравнению с начальными нормы развития в 3-4 раза. [3 С.391]

Недостаточное обеспечение лечебно-оздоровительными и профилактическими услугами стало причиной снижения уровня здоровья призывной молодежи. Экономика страны не получала выгоды от выплат населению по больничным листам, связанным с временной нетрудоспособностью по болезни или уходу за ребенком. Ухудшение общего состояния здоровья граждан, особенно среди учащихся, создало реальную угрозу национальной безопасности. В ответ на эту ситуацию возникла острая необходимость в проведении мероприятий, направленных на физическое оздоровление детей и молодежи, а также в широком привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом.

Для данного периода времени чрезвычайно важным событием стало принятие правительственного решения по стимулированию молодежи за участие в разнообразных городских и республиканских соревнованиях среди школьников Указ Президента Республики Узбекистан от 05.02.93г. №УП-555 «О мерах поощрения учащейся молодежи Узбекистана», Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 25.03.93 года № 157 «О поощрении и материальном стимулировании учащейся молодежи» [2 С.111].

В соответствии с установленными правилами, в течение учебного года проводятся обязательные ежегодные республиканские спортивные соревнования. В них принимают участие команды из общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ и школ олимпийского резерва. Соревнования охватывают разнообразные виды спорта и проходят в несколько этапов, начиная с уровня учебных заведений и завершая республиканским финалом. Особое внимание уделяется отбору сильнейших спортсменов на каждом этапе. Кроме того, предусмотрены меры материального поощрения для школьников, добившихся успехов на международных и республиканских олимпиадах, конкурсах и соревнованиях.

По итогам соревнований были предприняты шаги для всестороннего развития массового спорта в Узбекистане, включая утверждение Государственной программы. Одним из ключевых направлений стало создание стандартизированных тестов физического развития и подготовленности

населения, дифференцированных по полу и возрасту. Несмотря на попытку построить единую систему охвата населения от 5 до 70 лет, она не достигла своего полного потенциала. Причина кроется в том, что последующие руководители, сменившие создателей системы, не до конца освоили ее методологическую основу. Они сместили акцент на республиканский уровень, упустив из виду первостепенную важность массовости в учебных заведениях. Для эффективной работы системы необходимо сосредоточиться на образовательных учреждениях, укрепляя их материально-техническую базу. Стимулирующим фактором для участников должна стать возможность поступления в желаемый вуз. Таким образом, была нарушена изначальная методология.

Была поставлена задача разработать уникальную и непрерывную национальную систему, которая бы обеспечивала вовлечение всех слоев общества в регулярные занятия физической культурой и спортом. Актуальность данного проекта определялась динамикой социальной ситуации в Республике Узбекистан. В процессе развития страны возникла потребность в повышении уровня таких личностных качеств, как открытость к новым опытам, способность к поиску решений в неординарных обстоятельствах и творческое отношение к действительности. Креативность, как способность к творчеству, является важнейшей составляющей личности. [1 С.200]

Несмотря на государственную поддержку и принимаемые меры, направленные на развитие физической культуры и спорта, на местах недостаточно активно привлекают людей, особенно детей и молодежь, к регулярным занятиям для поддержания здоровья и двигательной активности. В связи с этим, разработка новых, инновационных подходов к массовому вовлечению населения, в первую очередь молодежи, в физическую активность является приоритетной научной задачей, поскольку напрямую влияет на формирование и развитие физического и интеллектуального потенциала страны.

Нами был проведен анализ о влиянии физических упражнений на здоровье студентов, поступивших на 1 курс государственного института искусств и культуры Узбекистана, в период с 2021-2022 учебного года, а также на профессорско-преподавательский состав.

Исследования физических нагрузок, дифференцированных по специализации и возрасту, свидетельствуют о недельной тренировочной работе, не превышающей 3 часов. Данные показатели существенно отстают от оптимальных. Среди профессорско-преподавательского состава, не имеющего спортивной специализации, лишь 10% вовлечены в оздоровительные формы физической активности. В первом контексте речь идет об оптимизации режимов нагрузок, во втором – о применении средств и методов рационального увеличения локомоторной активности персонала.

Специальные исследования зафиксировали резкое увеличение двигательной активности студентов (до 30 и более часов в неделю), с среднесуточным числом локомоций, превышающим 30 тысяч шагов, что является запредельным. Такая интенсивность двигательной активности у учащихся превосходит эволюционно обусловленную биологическую потребность человека в движении. Одновременно, количество локомоций в диапазоне 7-8 тысяч шагов в сутки является явно недостаточным, формируя дефицит двигательной активности в пределах 50-70%.

Физиологическое воздействие оздоровительного спорта на человека индивидуально и зависит от поставленных целей и характера тренировочного процесса. У студентов, в частности, уровень физической нагрузки может быть ниже оптимального, что приводит к минимальному воздействию на организм и его вегетативную систему. В то же время, занятия по физической подготовке и в спортивных секциях могут предусматривать значительно более высокие нагрузки, соответствующие научно обоснованным стандартам двигательной активности. Различия в возрастных группах студентов и преподавателей обуславливают и разные цели физического воспитания, а также выбор соответствующих средств и методов. Поскольку студенты только начинают свой путь в систематических занятиях физическими упражнениями, крайне важно учитывать физиологические особенности их молодого организма.

В период с 20 до 30 лет студенты демонстрируют гетерохромное (неравномерное) увеличение размеров тела, причем интенсивность роста и развития прямо пропорциональна возрасту. Регулярные физические

упражнения способствуют укреплению иммунитета как у преподавательского состава, так и у обучающихся. Важно отметить, что несоответствующая возрасту физическая нагрузка может негативно сказаться на осанке студентов. Их мышечно-связочный аппарат отличается хорошей эластичностью и гибкостью, превосходящей показатели взрослых преподавателей. В студенческом возрасте наблюдается пропорциональное развитие скелетных мышц с ростом тела, при этом мышечная масса растет быстрее, чем сила. Это отставание в развитии силы объясняется не физиологическими причинами, а меньшей способностью к активации двигательных единиц. Полное развитие силовых возможностей человека завершается к 20-25 годам. Примечательно, что сила кистей рук у студентов может достигать высоких показателей, сравнимых с более взрослыми индивидами.

Тестирование на скорость в сентябре 2021 года (низкий старт с разбегом на 5 метров) выявило, что студенты обладают высоким потенциалом для развития быстроты благодаря хорошей мышечной возбудимости, в то время как скоростные качества преподавателей были ниже. Проведенные в течение учебного года оздоровительная гимнастика и спортивные мероприятия, направленные на общее укрепление организма, привели к улучшению скоростных показателей обеих групп на 5-10%.

Развитие выносливости, являющейся более сложным физическим качеством, также было успешно. Несмотря на это, при соответствующей тренировке, показатели скоростной выносливости также повысились. В частности, среднесуточное количество шагов у студентов увеличилось с 7-8 тысяч до 10-12 тысяч, а у преподавателей – с 3-4 тысяч до 9 000.

В центральной нервной системе студентов наблюдается умеренная выраженность процессов возбуждения и торможения, однако их взаимодействие характеризуется высокой степенью уравновешенности. Отмечается тенденция к увеличению силы нервных процессов и функциональной активности нервных клеток с возрастом. Возрастная группа 20-25 лет характеризуется повышенной способностью к быстрому формированию новых двигательных навыков, что коррелирует с высокой пластичностью центральной нервной системы и облегчает

создание условно-рефлекторных связей. Следовательно, рекомендуется начинать обучение спортивной технике с младшего школьного возраста.

Физическая активность, направленная на оздоровление, положительно сказывается на размере и весе сердца, которые растут вместе с общим развитием организма. Сердечная мышца укрепляется благодаря упражнениям, однако крайне важно соблюдать меру: нагрузки должны быть посильными. Слишком интенсивные тренировки могут вызвать нежелательное чрезмерное увеличение сердечной мышцы. По мере улучшения физической подготовки у занимающихся наблюдается снижение пульса в покое, а также увеличение систолического и минутного объемов крови. Интересно, что у студентов, регулярно занимающихся спортом, минутный объем крови увеличивается не так быстро, как у тех, кто не тренируется. Это объясняется тем, что их организм становится более экономным в потреблении кислорода.

Артериальное давление у молодых преподавателей (до 40 лет), регулярно занимающихся спортом, более стабильно по сравнению с их коллегами, ведущими малоподвижный образ жизни.

При выполнении стандартной мышечной нагрузки у преподавателей старше 50 лет наблюдается более выраженное повышение частоты сердечных сокращений, а также замедленное восстановление этого показателя по сравнению с более молодыми коллегами. У студентов, не занимающихся регулярно физическими упражнениями, ухудшение реакций сосудов проявляется только при отсутствии систематических тренировок.

С возрастом у студентов снижается частота дыхания, но при этом увеличивается легочная вентиляция, что способствует более глубокому дыханию. При выполнении упражнений на пределе возможностей, когда потребление кислорода достигает максимального уровня (МПК), способность организма адаптироваться к кислородному голоданию можно оценить по продолжительности произвольной задержки дыхания. Чем дольше человек может задерживать дыхание, тем лучше его ткани приспособлены к недостатку кислорода. Интересно, что у преподавателей этот показатель ниже, чем у студентов, что указывает на лучшую адаптацию тканей их организма к условиям

пониженного содержания кислорода в крови. Это свидетельствует о более выраженном процессе диссимилиации у преподавателей.

Сравнительный анализ метаболических процессов показывает, что студенты демонстрируют более высокий уровень обмена веществ и энергии по сравнению с преподавателями, что является отличительной чертой активно развивающегося организма. Интенсивность основного обмена, определяющего энергозатраты в состоянии покоя, обратно пропорциональна возрасту организма. Оптимальное физическое развитие достигается при условии преобладания анаболических процессов (ассимиляция) над катаболическими (диссимилиация). В связи с этим, рацион питания должен обеспечивать адекватную калорийность и полноту содержания незаменимых питательных веществ, в частности, белков, которые служат основным пластическим субстратом для построения тканевых структур.

Координация и управление физическими движениями обеспечиваются комплексной деятельностью церебральных структур. Следовательно, студенты и преподаватели обладают сопоставимыми возможностями в освоении продвинутой спортивной техники, что обусловлено развитой проприорецептивной чувствительностью, точной проприоцептивной информацией о состоянии мышечной системы, что имеет первостепенное значение для всех видов физической деятельности.

Психоэмоциональное состояние человека, его здоровье и его физическая и умственная работоспособность подвержены существенному влиянию со стороны научно-технического прогресса, экологических условий, стресса, климатических и географических особенностей, а также социально-экономических и политических преобразований.

ВЫВОД

Результаты эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности массовых видов спорта и разнообразных форм физической культуры, включая рекреационные, в качестве средств профилактики и укрепления здоровья для различных возрастных групп. Отмечается их доступность и низкая материалоемкость при условии применения адекватных методик, что приводит

к улучшению физического состояния, повышению самооценки и оптимистического настроения, способствуя тем самым позитивной динамике общего здоровья. Интегративный подход к оценке физической подготовленности позволяет реализовать индивидуализированные программы занятий, учитывающие возрастные физиологические и педагогические особенности занимающихся. Чтобы будущие специалисты были по-настоящему быть компетентными и всесторонне развитыми, необходимо создать в процессе их обучения такие ситуации, которые заставят их задуматься о важном. В частности, нужно показать им, что высокое качество профессиональной подготовки, напрямую связанное с уровнем их собственной физической культуры. Важно четко объяснить разницу между тем, что такое эффективное развитие физической культуры личности (то есть, как стать физически развитым и здоровым человеком) и теми методами, которые используются для этого в процессе воспитания. Не все методы одинаково эффективны, и студенты должны понимать, какие из них действительно работают и почему. Предложенные выводы и рекомендации позволят более грамотно распоряжаться как физическими, так и умственными способностями будущих специалистов. Это, в свою очередь, повысит привлекательность физической культуры и спорта для молодежи. В конечном итоге, это поможет нам вырастить поколение граждан, которые будут гармонично развиты, высококвалифицированы и здоровы, что является залогом процветания нашей страны.

Литература

1. Бабуров С.Т. Система организации и проведения соревнований среди учащейся молодежи Узбекистана. //Международная. научно-практическая конференция «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры», Алма-Ата, 2001. С.200.
2. Дадаев К.Л. Управление физической культурой и спортом в новой модели образования Узбекистана. // Народное образование, 2002, №1. 111 с.
3. Головина В. А., Маслякова В. А. и др. Физическое воспитание: Учебник -М.: Высш. Школа, 1983. - 391 с.