

*Elyor I. Toirjanov,
Lecturer,
Andijan State university*

Physical Culture Role in Maintaining Human Health Saving

Key words: *formation of health and healthy lifestyle, physical education, student, physical education, general cultural significance,*

Annotation: *one of the most significant and effective means of promoting health and a healthy lifestyle is physical culture. Modern physical culture fully fulfills important social and biological functions in optimizing the physical condition of the population, organizing a healthy lifestyle, preparing for life practice.*

Основу содержания физической культуры составляет рациональное использование двигательной деятельности и адекватной физической активности, совокупность достижений общества в создании специальных средств и методов направленного развития физической дееспособности подрастающего поколения и взрослого населения. Данный вид культуры имеет гуманную направленность, поскольку содействует духовному развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главной ценностью является здоровье.

Физическая культура способствует решению таких актуальных задач, как совершенствование культуры труда, быта, досуга, рациональное использование свободного времени, искоренение вредных привычек, создание необходимости рационального питания, освоение основных правил общения.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Таким образом, под «здоровым образом жизни» следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют функциональные резервы организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. В основе здорового образа жизни лежат биологические (возрастной, энергетический, укрепляющий, ритмичный, аскетичный) и социальные (эстетический, нравственный, волевой и самоограничительный) принципы.

Образовательные задачи включают приобретение знаний и формирование навыков и умений в использовании средств физической культуры для развития и сохранения здоровья, физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни.

Воспитательные задачи направлены на формирование двигательной деятельности,

воспитание ценностных отношений, навыков самостоятельных занятий, необходимых для физического совершенствования, профессиональных и жизненно важных видов деятельности человека, обеспечивающих его социальный статус.

Оздоровительные задачи связаны с обеспечением эффективного естественного развития форм и функций организма с учетом периодов его развития, укреплением здоровья, организацией здорового досуга.

В качестве наиболее важных результатов физической культуры выступает здоровье человека, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, телосложение, состояние физиологических функций и психики.

Особенность феномена физической культуры состоит в том, что она соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс телесного развития любого человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Но было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса.

Глубочайший смысл формирования нового человека заключается в том, что его следствием является новое поколение, отличающееся более глубоким пониманием личностных и социальных ценностей. Благодаря этому устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в каждом отдельном человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие общественную престижность высокого уровня здоровья и физического совершенства человека, важный критерий оценки «качества» его личности.

Решающим аспектом образовательной системы физического воспитания является целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации физической закалки, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем физическом здоровье, работоспособности; привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Культура отношения к своему здоровью и уровню физических кондиций как составная часть общей культуры личности определяет очень многое в ее социальном и нравственном статусе. Подлинная физическая культура упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. В этом смысле систематическая физическая активность является основой нравственного, физического, трудового воспитания.

Занятия физической культурой и спортом оказываются важными стимулами для активного наступательного противодействия негативным антисоциальным явлениям, их своеобразным нравственно-психологическим антиподом. Правильно продуманное и организованное физическое воспитание обеспечивает такую гармонию развития

личности, формирование таких ценностных ориентации и установок, которые явно и бескомпромиссно диссоциируют с недисциплинированностью, тунеядством, неорганизованностью, не говоря уже о вредных привычках и пороках.

На спортивной увлеченности, начиная с детского возраста, можно и следует формировать и развивать валеологическую образованность подрастающего поколения, что в значительной мере повысит его гуманистические функции, позволит сохранить привычки и навыки ЗОЖ на долгое время.

В современной физической культуре важнейшее значение имеет переориентация целей и задач физического воспитания, которая предполагает, в первую очередь, переход от системы, ориентированной на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранения и укрепления здоровья, а также формирующей у него потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. Таким образом, в образовательной системе физического воспитания в качестве главной ставится задача формирования здорового образа жизни, культуры здоровья и физической культуры личности.

В русле указанной концепции выделяются основные показатели и компоненты здорового образа жизни и физической культуры личности:

- отношение личности к своему телу как ценности;
- реальный характер этого отношения, предполагающего сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования своего физического состояния, различных его параметров: здоровья, телосложения, физических качеств и других способностей; многообразие используемых для этой цели средств; умение эффективно применять их; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения;
- материальные и духовные «телесные» ценности, реализуемые на практике; идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии;
- степень ориентации личности на заботу о физическом состоянии; стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании; наличие соответствующих знаний, умений, навыков, ценностных ориентации.

Данный подход предусматривает рассмотрение физической культуры как элемента более широкой системы воспитания, включающей в себя кроме физического эстетическое, нравственное, экологическое и другие компоненты формирования гармоничной личности. В целом физкультурное воспитание рассматривается как педагогический процесс формирования здорового образа жизни и физической культуры личности, усвоения помимо ценностей двигательного характера широкого потенциала культурологических, ценностей - интеллектуальных, валеологических и др.

Таким образом, системный подход к культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором здорового образа жизни, являющегося фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования и

самореализации личности.