

# ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Мадаминова Г.М.

*Мадаминова Гульзода Мадаминовна – ассистент,  
кафедра общественного здравоохранения, управления здравоохранением и физической культуры,  
Ташкентский государственный стоматологический институт,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *внедрение концепции и разработанных программ по организации формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической активности в образовательном процессе влияет на качество здоровья студентов.*

**Ключевые слова:** *образовательный процесс, студенты, здоровье, концепции.*

В целях совершенствования механизмов организации формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической активности молодежи, а также в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 7 декабря 2018 года № УП-5590 «О комплексных мерах по коренному совершенствованию системы здравоохранения Республики Узбекистан» были разработаны концепция и программа по поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения на 2019 - 2022 годы [1].

Проводятся массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, развитию медицинской культуры со студентами, интеграции физкультурно-оздоровительного и спортивного массового движения с профилактической медициной;

- сотрудничество с международными организациями по вопросам формирования здорового образа жизни;

- создана единая система мониторинга состояния здоровья молодежи, разработку конкретных мер и содействие внедрению рекомендаций по вопросам укрепления здоровья и продления жизни с использованием современных информационных и инновационных технологий;

- проводятся регулярные популяционные обследования и опросы по факторам риска заболеваний на основе международно-признанных методологий;

профилактику и снижение уровня распространенности заболеваний, связанных с неправильным питанием, организацию широкой разъяснительной работы и усиление пропаганды здорового питания как основы здорового образа жизни населения;

- проводятся научно-практические исследования, направленных на расширение отечественного производства основных видов продовольственных продуктов в соответствии с современными международными стандартами качества;

- организацию и участие совместно с образовательными учреждениями в мероприятиях по подготовке, переподготовке, повышению квалификации и непрерывному профессиональному развитию кадров по вопросам формирования здорового образа жизни.

Интенсификация учебного процесса, высокие умственные нагрузки и гиподинамия привели к росту заболеваемости и социальной дезадаптации студенческой молодежи. В настоящее время полностью здоровыми могут считаться не более 15% студенческой молодежи. Многие студенты тяжело адаптируются к физическим и умственным нагрузкам, что препятствует запоминанию лекционного материала и эффективной учебе в вузе. Отсутствие приоритета здоровья в нашей стране привело к тому, что образовательный процесс в большинстве высших учебных заведениях был и остается в минимальной степени ориентированным на воспитание осознанного отношения студентов к своему здоровью.

Область профессиональной деятельности бакалавров физической культуры включает в себя: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются потребители физкультурно-оздоровительных услуг и процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций на укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека.

Самостоятельная социальная мотивация сохранения здоровья на поведенческом уровне зачастую не выделяется. Мотивы сохранения индивидуального здоровья полифункциональны и зависят от разных мотивационных уровней. Это лишний раз подтверждает факт сложности, многокомпонентности самого феномена здоровья человека, а также особой проблематичности в формировании мотивации здоровьесберегающей жизнедеятельности, особенно у молодежи. Поскольку "агрессивное оздоровление невозможно", можно лишь надеяться на усиление средствами педагогики некоторых сторон жизненной активности учащихся, которые не будут явно противопоставлены общим принципам здорового существования. Одновременно можно ожидать некоторого подавления той активности учащихся, которая противоречит сохранению здоровья.

Учащиеся, молодые люди активно включены в процесс социализации, в котором формируется и проявляется направленность личности. В связи с интенсификацией и дисбалансом современных условий

жизнедеятельности, приводящих к снижению потенциала здоровья населения, вызывают особый интерес факторы и условия повседневной жизни, которые можно использовать для целей здоровьесбережения учащихся средствами физической культуры.

В реальной педагогической практике большинство физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводят к формированию у учащихся самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры. Включение же психологических и социологических характеристик в исследование физической активности и здоровьесберегающей деятельности позволяет охватить некоторые важные реалии, связанные с предметностью данных видов человеческой деятельности.

Используя значимость и представления молодежи о психосоциальной стороне здоровья, с помощью физкультурной деятельности можно повысить мотивацию здоровьесберегающего поведения, а также сформировать валеологический тип мышления и действий во внешних обстоятельствах и, соответственно, личность с валеонаправленной жизнедеятельностью. При этом физкультурная деятельность должна являться средством реализации доминирующих социально-психологических мотивов.

Внедрены в образовательный процесс и проводятся:

- в течение учебного дня упражнения производственной гимнастики;
- не менее одного раза в неделю «День здоровья» с участием в этот день студентов в физкультурно-массовых мероприятиях (бег, плавание, футбол, волейбол, баскетбол, теннис и другие);
- регулярные спортивные соревнования по популярным среди студентов видам спорта и другие физкультурно-массовые мероприятия.

Организация проведения среди молодежи специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», включающих:

- установление спортивных нормативов и государственных требований к уровню общефизической подготовленности молодежи;
- проведение спортивных соревнований среди различных возрастных групп;
- награждение показавших высокие результаты граждан нагрудными знаками «Алпомиш» и «Барчиной»

I, II и III степеней.

Внедрение в учебные программы образовательных учреждений мероприятий по ведению здорового образа жизни и обеспечению здорового питания и физической активности учащихся (студентов) повышает качество здоровья.

#### *Список литературы*

1. Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-4063 18.12.2018 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».