

Каждый может найти книгу для каждого случая, группы инвалидности и индивидуальных особенностей в интернете, в самых разных онлайн библиотеках. Но важно помнить, что диагноз и назначение лечения может осуществлять только квалифицированный врач [2].

Можно заметить, как растёт число новых изобретений для детей с ограниченными возможностями среди молодых специалистов. Приятно знать, что помимо решения конечно же важных и глобальных вопросов, в науке есть место для детей, которых можно поставить ещё на ноги и вылечить.

Таким образом, мы считаем, что инклюзия – это процесс развития предельно доступного образования и воспитания для каждого в доступных школах и образовательных учреждениях, формирование процессов обучения и воспитания с постановкой адекватных целей всех детей, процесс ликвидации различных барьеров для наибольшей поддержки каждого ребёнка и максимального раскрытия его потенциала.

#### *Список литературы*

1. <https://polyakova-natalya-vladimirovna.edumsko.ru/articles/post/1065126>
2. <https://multiurok.ru/files/inkliuzivnoie-obrazovaniie-v-sistiemie-fizichiesko.html>

**Холиков Б., Байтураев Т.Д.**

Государственный университет физической культуры и спорта Узбекистана,  
г. Ташкент, Узбекистан

#### **Роль оздоровительной физической культуры в сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи**

Если спортивная медицина в первые десятилетия своего развития сосредоточила свое внимание на врачебном наблюдении за повреждениями двигательных органов спортсменов, то сейчас возникает новое, валеологическое направление. Эта тенденция зародилась на основе происхождения и роста ряда заболеваний в результате изменений в жизни. Сердечно-сосудистые, онкологические и желудочно-кишечные заболевания сегодня называют самыми страшными заболеваниями. Сердечно-сосудистые

заболевания основаны на атеросклерозе и патологических состояниях, которые приводят к его развитию. К ним, среди прочего, относятся ожирение, диабет, артериальная гипертензия, ограниченная подвижность, психическое напряжение и расстройства пищевого поведения.

Согласно исследованию, проведенному российскими и зарубежными специалистами, аэробные упражнения помогают снизить артериальное давление. Это приводит к нормализации работы сердечно-сосудистой системы и похуданию. Например, регулярная высококалорийная диета, включающая 20 минут быстрой ходьбы, 15 минут езды на велосипеде и 10 минут бега трусцой, может помочь вам сбросить 5 фунтов веса каждый год.

Регулярные занятия спортом положительно влияют на здоровье, подвижность и функциональные возможности организма ученика.

Здоровые упражнения повышают сопротивляемость организма негативному воздействию внешней среды и, следовательно, являются эффективным средством укрепления здоровья и предотвращения болезней.

Поэтому в основе педагогического процесса должны лежать упражнения на здоровое тело. В связи с этим содержание обучения молодежи должно быть ориентировано на выполнение конкретных взаимосвязанных задач, способствующих воспитанию молодежи как полноценного человека. Это:

- укрепление здоровья студентов, физическое развитие, закаливание, повышение их трудоспособности;
- воспитание потребности в регулярных физических нагрузках, стремлении к физической зрелости, творчеству и защите нашего независимого государства;
- воспитание высоких моральных качеств строителей независимого государства, забота о собственном здоровье - формирование представления о том, что это не только личный, но и долг перед обществом;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- обучение использованию различных форм, методов и средств реабилитации, профилактики заболеваний;

– обучение формированию навыков эффективного использования свободного времени, самоудовлетворения, самоконтроля, организации повседневной деятельности;

– развитие моторики.

Решение вопросов сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи – основа физического и духовного воспитания подрастающего поколения, всестороннего воспитания активных строителей развивающегося государства.

Проблема здоровья молодежи актуальна по ряду причин. Студенческая молодежь – главный резерв лидеров независимого государства. Экономическое и социальное развитие Республики Узбекистан зависит от знаний, навыков и подготовки молодых специалистов.

Молодым людям необходимо получить определенные знания о средствах и методах оздоровительного физического воспитания, которые способствуют укреплению здоровья, повышают продуктивность обучения и работы.

Поэтому оздоровительная физическая культура - это процесс сохранения и укрепления здоровья молодежи, профилактики заболеваний. Профилактика делится на два типа: социальная и личная.

В медицине профилактика означает укрепление здоровья человека, предотвращение различных заболеваний и устранение их причин.

Современная концепция социальной профилактики включает в себя комплексную систему государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на устранение факторов, негативно влияющих на здоровье человека, всестороннее развитие его физических и психических сил. В области медицины разработаны достаточные меры по профилактике заболеваний, укреплению здоровья человека и продлению жизни.

Сохранение и укрепление здоровья населения имеет особое социальное значение в условиях развивающейся страны и требует решения следующих задач:

– регулярное повышение культуры и уровня жизни населения;

- сохранение благоприятных параметров природной среды для жизнедеятельности человека;
- создание оптимальных условий для производства и проживания;
- физическое и умственное развитие каждого человека с самого раннего детства;
- формирование здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха;
- комплексное гигиеническое образование с учетом особенностей разных слоев населения;
- внедрение системы динамического наблюдения за состоянием здоровья на основе общего врачебного осмотра.

Наблюдения за здоровьем человека показали следующее:

- уровень здоровья 16-20% населения удовлетворительный;
- неудовлетворительное состояние здоровья 32-44% населения;
- 10-34% населения страдает различными заболеваниями или находится в уже существующем состоянии.

Поэтому на современном этапе медицины основной упор делается на профилактику.

В медицине достаточно профилактических средств, но подрастающее поколение в основном занимается лечебной физкультурой, лекарствами и т.д. То есть их используют для лечения болезней, а не для их предотвращения. Ведь для медицины важны и меры по сохранению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни. Во многих странах лечебная медицина отделена от профилактической.

Для решения вопросов социальной профилактики разработана «Комплексная программа работы по укреплению здоровья населения и усилению профилактики заболеваний» и решены вопросы ее реализации государственными и общественными организациями. В 2005 году в стране принята Государственная программа по охране здоровья населения, которая включает следующие разделы:

- 1) изучает проблемы здорового образа жизни;
- 2) необходимость здорового образа жизни в детском саду и школе формирование;
- 3) формирование потребности в здоровом образе жизни в лицеях, колледжах и педагогических вузах;
- 4) формирование потребности в здоровом образе жизни в учреждениях среднего специального образования;
- 5) необходимость здорового образа жизни в системе повышения квалификации, изучение задач шейпинга;
- 6) система изучения и контроля процесса формирования здорового образа жизни;
- 7) основы потребности населения в здоровом образе жизни;
- 8) пропаганда и пропаганда здорового образа жизни;
- 9) внедрение здорового образа жизни в международные отношения Республики Узбекистан.

Одним словом, социальная профилактика широко развита в медицине, а индивидуальной профилактике, которая является гарантией здоровья каждого, уделяется недостаточно внимания. Социальная профилактика должна создавать условия для проведения индивидуальных профилактических мероприятий.

#### *Список литературы*

1. Курбанова Д. Что такое наркомания? Т.: Янга аср авлоди, 2000. с 32.
2. Маптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. М. Советский спорт, 1989.
3. Шадиметов Ю. Научно-технический прогресс, образ жизни и здоровье. Т., 1987.