

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Б. К. Амонтурдиев

И.о.п., доц. заведующий кафедрой «Физическая культура и спортивные игры»
Термезский государственный университет

АННОТАЦИЯ

Активное вовлечение всех слоев населения в физическую культуру и спорт, продвижение важности физической культуры и массового спорта в жизни человека и семьи во всех регионах страны является одним из основных условий для физического и духовного здоровья и зрелости. Создание необходимых условий для реализации своих способностей и талантов, в том числе в области спорта системные решения, такие как создание условий, набор индивидуальных талантов в спорте и совершенствование системы целевой подготовки, а так же уделяется вопросам совершенствования системы образования, воспитания и воспитания молодого поколения, что обеспечит процветание Родины.

Ключевые слова: образование, развитие, спорт, активность, физическая культура.

PHYSICAL ACTIVITY AS ONE OF THE FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND YOUTH EDUCATION

ABSTRACT

The active involvement of all segments of the population in physical culture and sports, promotion of the importance of physical culture and mass sports in the life of a person and family in all regions of the country is one of the main conditions for physical and spiritual health and maturity. Creation of the necessary conditions for the realization of one's abilities and talents, including systemic solutions in the field of sports, such as creating conditions, recruiting individual talents in sports and improving the system of targeted training, as well as improving the education system, educating and educating the younger generation, which will ensure the prosperity of the Motherland.

Keywords: education, development, sport, activity, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

За годы независимости были созданы современные условия для регулярного вовлечения населения, особенно молодого поколения, в занятия физической культурой и массовым спортом, посредством организации спортивных мероприятий среди молодежи, укрепления их уверенности в своей воле, силе и потенциале, развития чувства мужества и патриотизма. Была проделана большая работа по систематизации подбора, отбора талантливых спортсменов и их систематической подготовки.

Три этапа, объединяющие спортивные состязания, такие как «Умид нихоллари», Универсиада «Баркамол авлод», стали платформой для школы молодых людей, которые становятся все более популярными среди школьников и студентов. Благодаря этой системе сегодня растут знаменитые спортсмены, которые высоко поднимают флаг нашей страны на престижных международных аренах. (А.Т., Влияние модуля социальной активности компетентности педагога в образовательном процессе, 2019) Самое главное, что эти соревнования стали средством массового вовлечения нашей молодежи в спорт и здоровый образ жизни.

В то же время активное вовлечение всех слоев населения в физическую культуру и спорт, активное продвижение важности физической культуры и массового спорта в жизни человека и семьи во всех регионах страны является одним из основных условий для физического и духовного здоровья и зрелости. создание необходимых условий для реализации своих способностей и талантов, в том числе в области спорта Системные решения, такие как создание условий, набор индивидуальных талантов в спорте и совершенствование системы целевой подготовки. (А.Т., Адекватная оценка психологический фундамент личности, 2017) Материально-техническая база нескольких спортивных сооружений не соответствует современным требованиям, а уровень эффективного использования спортивных сооружений остаётся низким.

МЕТОДОЛОГИЯ

В нашей стране большое внимание уделяется вопросам совершенствования системы образования, воспитания и воспитания молодого поколения, что обеспечит процветание Родины. (Б.К., Анализ разбора стиля игры команды для контратаки в футболе, 2020) Принятие ряда государственных документов в этой области, Закона об образовании и Национальной программы подготовки кадров, имеет большое значение.

После обретения независимости большое внимание было уделено физическому воспитанию и спорту. Наши спортсмены добились хороших результатов на азиатских и мировых соревнованиях и подняли флаг Узбекистана. Президент Республики Узбекистан Мирзиёев М.Ш. внес значительный вклад в развитие физической культуры и спорта.

Много сделано для дальнейшего развития физической культуры и спорта. Из них Закон о физической культуре и спорте, Программа «Здоровое поколение», Указ о создании Фонда развития детского спорта в Узбекистане и ряд других правительственных постановлений способствуют развитию физической культуры и спорта.

Как человек, он жаждет счастья и жаждет его. Счастье - это всеобъемлющее понятие, которое является сутью человеческой жизни. Ключ к счастливой жизни - это здоровый образ жизни. Каков образ жизни? В чем разница между здоровым и нездоровым образом жизни? Образ жизни - это способ усвоения условий жизни, которые необходимы человеку для определенной цели жизни. (А.Т., Адекватная оценка психологический фундамент личности, 2017) Образ жизни может быть разделен на две группы как здоровый и нездоровый образ жизни в соответствии с навыками, привычками и навыками человека.

Здоровый образ жизни должен:

- активная физическая активность, физкультура и спорт;
- рациональное планирование и постоянная приверженность ему; предотвратить физическую или умственную усталость; Правильное планирование умственной и физической работы на основе гигиенических требований;
- правильное питание;
- соблюдение требований личной и общей гигиены;
- защита окружающей среды, достижение экологической культуры;
- профилактика инфекционных заболеваний, травм и несчастных случаев;
- правильное половое воспитание;
- соблюдать требования психогигиены (профилактика чрезмерной нервозности и тревоги);
- избегать вредных привычек (избегать употребления табака, употребления алкоголя и наркотиков и т. д.).

Исходя из вышеизложенных критериев, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни - это социальное явление, которое способствует повышению уровня здоровья и

жизнеспособности путем приобретения навыков, способствующих обеспечению жизни и здоровья человека. (Абдурахманова А.Т., 2022)

Воспитание здорового и гармонично развитого поколения всегда было одной из самых важных проблем в истории человечества. Особое внимание уделяется воспитанию и воспитанию здорового, гармонично развитого поколения, которое исторически привержено традициям. Именно поэтому республика имеет большие возможности для развития физической культуры и спорта. Идеальное воспитание человека - это учебный процесс, в котором образование основано на педагогике. (А.Т., Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе, 2020) Для этого нам необходимо изучить, проанализировать, освоить следующие ресурсы и применить их в своей жизни

Результаты анализа проблем здорового образа жизни в педагогических трудах второй половины XIX - начала XX веков показали, что большинство работ, созданных в этот период, были посвящены физическому воспитанию ребенка. (А.Т., Обзор проблемы обесценивания норм социализации в девинтном поведении, 2020)

В частности, стоит отметить слова педагога Абдуллы Авлони: «Здоровое и крепкое тело - это самое важное для человека. Потому что человеку нужно сильное, больное тело, чтобы читать, учить, учиться, учить». Эта точка зрения также отражает важность здоровья человека в то время, но также имеет большое значение сегодня.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Абдурауф Фитрат подчеркивает важность организации физического воспитания на основе социального воспитания, воспитания здорового и сильного человека. Его глава «Воспитание ребенка» в «Лидере спасения» предлагает следующие идеи об организации физического воспитания: Если все тело не будет здоровым и энергичным, человек не проживет долго. Если одна из частей человеческого тела вмешивается в это, он потеряет работу и станет нуждаться в других.

Обобщая подходы к формированию здорового образа жизни, можно сделать вывод, что здоровье человека, особенно вопрос подготовки молодого поколения к любым чрезвычайным ситуациям, всегда в общественных интересах и на каждом этапе. (Б.К., Роль планирования тренеровочного процесса и мотивации на успешный результат чемпионата, 2020)

Основные показатели и критерии определения здорового образа жизни.

Образ жизни - это особый вид деятельности, в котором люди выражают свои идеи и имеют стабильный, стабильный характер.

Чтобы прожить долгую и мирную жизнь, человек стремится быть здоровым, энергичным и энергичным, чтобы сохранить свою молодость, благополучие и деловую хватку. Одним из ключевых факторов для достижения этой цели является физическая активность.

В нашем обществе здоровый образ жизни достиг уровня государственной политики, и в то же время фундаментальные реформы в стране, направленные на воспитание здорового и здорового поколения, проводятся шаг за шагом. В частности, в контексте Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и Постановления Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» предусмотрены задачи. (Б.К., Анализ разбора стиля игры команды для контратаки в футболе, 2020)

Конечно, не всем нужно быть высококвалифицированным спортсменом, участвовать в соревнованиях и получать награды. Тем не менее, человек должен регулярно действовать исходя из своего собственного потенциала. К ним относятся от 15 до 20 минут ежедневных упражнений, 40-60 минут на открытом воздухе, 20-30 минут ночных походов и многое другое.

Современная медицина показывает, что наблюдается резкое ухудшение здоровья человека из-за плохой физической активности, нарушения функционирования организма, плохой работоспособности и недостаточного физического развития.

Древние мыслители считают, что единственное, что вызывает у человека беспокойство и наносит вред его здоровью, это не заниматься физическими упражнениями в течение длительного времени. (А.Т, 2022)

Совет Абу Али ибн Сины: «Воспитание тела - отличный способ сохранить хорошее здоровье» положительно повлияет на профилактику и лечение различных заболеваний в нашем обществе, если это станет девизом любого человека.

Физическое воспитание и спорт позволяют молодому поколению расти духовно, одновременно используя свой досуг.

И.П. Павлов отмечает развитие организма в гармонии с внешней средой. Эта гармония также контролируется центральной нервной системой всех органов. Организация упражнений не влияет на конкретную группу мышц, но также влияет на весь

организм. Регулярная, непрерывная физическая активность оказывает положительное влияние на здоровье человека.

В частности, улучшается обмен веществ, ткани организма лучше усваивают питательные вещества, и наблюдается, что растворённые вещества быстрее покидают организм. В гимнастике, туризме и спорте разные виды физической активности, наиболее распространёнными из них являются утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика открыта для людей всех возрастов. Особенно полезны упражнения в детстве и подростковом возрасте. Каждый должен иметь возможность тренировать свой организм в детстве, для этого созданы все условия в нашей стране. Занятие тренировкой, походы на свежем воздухе, участие в спортивных играх, является одним из факторов, способствующих долголетию и здоровью.

ОБСУЖДЕНИЕ

Свежий воздух можно использовать в любое время года или в любых условиях. Желательно принимать воздушную баню на открытом воздухе, в тени, на террасе и при температуре 20 С Лучше принять воздушную ванну в теплое время года.

Продолжительность первой воздушной ванны не должна превышать 58 минут. В последующие несколько дней этот период увеличивается на 1-2 минуты, постепенно увеличиваясь до 1-2 часов. Это полезно для бега на воздушной ванне в сочетании с бегом, ходьбой и лёгкими упражнениями. Душ тогда положительно влияет на здоровье. Воздушная баня ускоряет обмен веществ в организме, укрепляет нервы и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Солнечные ванны рекомендуется принимать в реках, морях, изолированных районах, на пляжах, в бассейнах с 8 до 23 часов, в умеренные дни с 11 до 13 часов.

Нахождение в первый раз на солнце не должно превышать 5-7 минут. Можно постепенно увеличить это время до 30 минут. Во время пребывания на солнце голову следует держать в тени. Он должен отдыхать через 10-15 минут после ванны, затем принять ванну или принять холодный душ.

Человек, который научился к холодной и резкой температуре, сможет справиться с причинами различных заболеваний в своем организме.

Душ тогда положительно влияет на здоровье. Воздушная ванна ускоряет обмен веществ в организме, укрепляет нервы и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Солнечные ванны

рекомендуется принимать возле рек, морей, изолированных районах, на пляжах, в бассейнах с 8 до 23 часов.

Вода подготавливает организм приспособляться к различным изменениям температуры окружающей среды, улучшает дыхание и кровообращение, а также стимулирует обмен веществ. Чтобы закаливаться надо начинать с принятия водяного напора, нужно лить воду с головы во время утреннего душа и протирать тело влажным полотенцем. Упражнения водой считается одним из факторов, влияющих на организм быстро и эффективно.

Вода учит организм реагировать на различные температурные изменения, такие как дыхание и кровообращение, нервная система укреплена. Играет важную роль в поддержании баланса возбуждения и торможения событий в центральной нервной системе;

- активна деятельность сердечно-сосудистой системы;
- положительно влияет на психологию человека;
- способствует правильной форме, помогает предотвратить сколиоз.

Здоровый образ жизни - одна из ситуаций, в которых проявляется человеческое счастье. Чтобы жить здоровой жизнью, необходимо акклиматизировать организм к различным природным условиям. В жизни случаются события, когда некоторые люди внезапно заболевают. Здоровье - это душевное спокойствие и способность человека противостоять вредному воздействию окружающей среды.

Повышение устойчивости организма к вредному воздействию окружающей среды за счёт закаливания организма, выполнения хороших упражнений, купания в холодной воде.

Упражнения - это механизм, благодаря которому организм медленно адаптируется к воздействию воды, солнца и воздуха.

Фитнес характеризуется свободным движением тела и головы с небольшим напряжением. Искривление позвоночника свидетельствует о неправильной работе организма, что приводит к ухудшению состояния позвоночника и другим негативным последствиям. Обычно присутствуют следующие виды дефектов: неровная, округлая спина, плоская спина, эластичная спина.

Перекрут позвоночника на левую сторону называется сколиозом. Это происходит в результате смещения тела. Недостаточная мышечная активность, отсутствие физической активности, рост и замедление развития могут привести к порокам развития грудной клетки. Физические упражнения и активные игры могут укрепить

мышцы, мышцы и суставы и, таким образом, помочь устранить сколиоз.

Грудная форма имеет коническую, цилиндрическую форму, с поллой формой, и наиболее распространёнными нарушениями в форме соска являются упорный, плоский и проникающий грудь. Рахит, плохая функция мышц, а также развитие и задержка роста являются основными причинами, приводящими к порокам развития грудной клетки. Лопатки должны быть одинакового размера, с одной линией и не превышать задней части. Низкое положение нижних конечностей, указывает на неправильную форму груди.

Эти отрасли нашей жизни кратко оповещают о формировании и развитии в обществе верного, духовно зрелого, полностью развитого человека, их практические и теоретические аспекты. Стоит отметить, что человеческое совершенство является следствием позитивных изменений, происходящих в социально-экономической, политической, культурной и других сферах нашей жизни.

В воспитании семья является основным фактором и организатором здорового поколения. Однако семья должна уделять особое внимание воспитанию детей. Когда ребёнок растёт и развивается в семье, он учится контролировать свои эмоции и поведение. Семья влияет на мировоззрение ребёнка. Именно в этот период хорошие отношения между членами семьи становятся более важными. Родители должны знать о настроении, состоянии и поведении подростка. Здоровая семейная среда зависит от многих факторов. Например, отношения между главами семей и детьми, уважение к взрослым, правильное воспитание в семье, внимание родителей к воспитанию детей, правильные семейные рутины и хорошие привычки, отношение родителей к работе и социальным событиям. это один из них.

Если какой-либо из них будет нарушен, это создаст условия для нездоровой семейной обстановки. Нездоровая семейная среда может отрицательно повлиять на настроение ребёнка и вызвать у него вредные привычки.

Ребенок не рождается с определенным характером. Семья, школа, общество, сверстники и окружающая среда в целом оказывают большое влияние на развитие позитивного характера ребенка. (А.Т., Адекватная оценка психологический фундамент личности, 2017)

Здоровый образ жизни - это форма жизнедеятельности и достижения высокого уровня здоровья на основе навыков, которые способствуют обеспечению жизни и здоровья человека, хорошее питание, хорошая гигиена в питании, коммуникация

и культура окружающей среды, духовное воспитание на основе общечеловеческих и национальных ценностей, вредных привычек и характеризуется наличием самоконтроля и т. д. (А.Т, 2022)

ВЫВОД

Отсюда следует, что развитие и рост человеческого совершенства напрямую связаны с творческой деятельностью людей, их умственным и самоотверженным трудом. Другими словами, духовный и творческий, креативный образ людей находится в их руках. В процессе неуклонного развития нашей республики до великого государства мышление и отношение людей к жизни меняется. Демократические ценности укрепляются в умах наших людей. Члены нашего общества, которые оставили прошлое, переосмысливают своё место в жизни и растут уверенность в себе. За эти годы мы достигли самой крупной и важной цели - повышение активности населения, необходимость реформирования и обновления жизни, сильная вера в будущее нашей страны.

REFERENCES

1. Амонтурдиев Б. К. Анализ разбора стиля игры команды для контратаки в футболе //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 7-2 (85). – С. 60-62.
2. Абдурахманова А. Т. Влияние педагогических технологий на познавательную и психоэмоциональную сферу учащихся // Проблемы Науки. 2019. №8 (141).
7. Абдурахманова А.Т. Обзор проблемы обесценивания норм социализации в девиантном поведении / Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 04 (45).
8. Абдурахманова А. Т. Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе // Вестник науки и образования. 2020. №7-2 (85).
9. Абдурахманова А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности. //Апробация. – 2017. – №. 2. – С. 112-113.
11. Амонтурдиев Б. К. Роль планирования тренировочного процесса и мотивации на успешный результат чемпионата //Достижения науки и образования. – 2020. – №. 9 (63). – С. 50-53.
12. Абдурахманова А.Т. ВЛИЯНИЕ ПРЕДИКТОРОВ ЛИЧНОСТИ НА ПОВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ // Academic research in educational sciences. 2022. №6.



13. Абдурахманова А.Т. БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ПСИХОЛОГИИ // Academic research in educational sciences. 2022. №6.
14. Бардзукас А.П., Т.Аппе Т.А., Джози А.С. и соавт. Эффекты гидратация при тепловой нагрузке и объеме плазмы во время высокоинтенсивных тренировок по плаванию. Медицинские научные спортивные упражнения 1993 года; 25: 82
15. Бергстром, Халтман Э. Питание для достижения максимальных спортивных результатов. ЯМА 1972; 221: 999.

