

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Старший преподаватель кафедры методики преподавания  
физического воспитания и спортивных игр,  
Ферганский государственный университет  
Тоختаназаров Исматилло

### АННОТАЦИЯ :

В данной статье освещены важные аспекты формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья. В настоящее время одним из основных направлений идеологии Узбекистана является то, что лицо, тело, действия и поведение человека, его действия должны быть подобны своему совершенству. Наша страна, выведшая в мире множество благородных пород, полна решимости воспитать детей, которые в будущем поднимутся на ступень величия, ввести образование, способное поднять всех граждан на уровень истинной зрелости.

ключевые слова: Здоровье, благополучие, физическое воспитание, спорт, человеческий фактор, физическое воспитание, спортивная психология.

В нашей стране стремительно развиваются процессы глубоких перемен, последовательного реформирования и либерализации всех сторон политической и социально-экономической жизни, демократического обновления и модернизации нашего общества. В этой связи определенные и последовательно реализуемые огромные задачи на пути формирования сильного гражданского общества создают прочную основу.

В связи с великой вехой, входящей в нашу историю, возникает необходимость оценить качество нашей жизни, как меняется имидж нашей страны, каких достижений и результатов мы достигли, как быстро мы развиваемся в направлении создания открытое демократическое государство и гражданское общество, основанное на социально ориентированной рыночной экономике. Короче говоря, для нас естественно объективно оценивать наши долгосрочные стратегические цели, то есть вхождение в ряды современных развитых демократических государств, обеспечение стабильного роста нашей экономики, повышение качества жизни, занятие достойного места в мире. мировое сообщество.

Здоровье человека – это, прежде всего, развитие его психических и физиологических качеств, поддержание оптимального уровня трудоспособности и социальной активности на протяжении максимальной продолжительности жизни. По мнению многих ученых, функциональные возможности организма человека и его устойчивость к неприятным факторам внешней среды изменяются в течение жизни, поскольку поддержание здоровья – это динамический процесс, который улучшается в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, среды обитания (здоровье ослабляется). или усиленный).

Сегодня во многих странах мира люди занимаются бегом с целью укрепления своего здоровья. Бег для здоровья сегодня проверен, а народная мудрость создала и определила основы его использования. Не случайно примерно 3000 лет назад на стене Форума в Элладе (Греция) написано «Хочешь быть сильным — беги, хочешь быть красивым — беги, хочешь быть умным — беги». Это доказано научными исследованиями.

Знание того, как жить и работать, является великим просветлением. Жизнь чтит тех, кто делает качественную, продуктивную, кропотливую работу. Пословица «Если много работать, то получишь удовольствие» определяет требовательность жизни каждого человека. Сегодняшняя рыночная экономика живет по фиксированным правилам, что требует теоретических знаний, таких как упорный труд и бизнес, полноценный отдых,

умение быстро и хорошо отдохнуть.

Основная цель проводимых в Узбекистане реформ – создание в нашей стране здорового и образованного поколения, обладающего высокими духовно-нравственными качествами. Сейчас эти работы продолжает Президент Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёев, большое внимание уделяется образовательному процессу. В частности, в 2017-2021 годах был принят и активно реализуется Указ «О стратегии действий» по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан [1]. У людей нет четкого представления о фитнес-тренировках. Отсутствие понимания «мышечного и психического благополучия», возникающее во время тренировок, содержание таких тренировок связано с вопросами объема и интенсивности физической нагрузки, необходимо найти решение этих проблем.

За годы независимости в результате реформ, проведенных в области улучшения жизни общества и расширения производственных процессов, были достигнуты коренные изменения в управлении производством, охране здоровья работников и их взаимоотношениях. Однако не во всех трудовых коллективах этот процесс реализуется эффективно. Именно поэтому сегодня в качестве основных задач трудовых коллективов определены:

- способствовать повышению эффективности трудовой деятельности путем пропаганды здорового образа жизни;
- защита от различных профессиональных заболеваний, вызванных гиподинамией (гиподинамией) посредством физического воспитания и здорового образа жизни;
- формирование умений о необходимости сделать спорт и физкультуру частью ежедневного трудового процесса.

придавали им такой рост, который вызывает зависть. Это состояние считается символом здоровья, силы, умственной и духовной зрелости людей, они стали произведениями искусства живописцев и скульпторов и показаны как уровень совершенства человеческого тела, а скульптуры созданы с несравненным в искусстве вкусом. музеи многих стран мира продолжают радовать зрителей.

«Есть процессы, которые считаются важными для всестороннего развития спортивной подготовки и популяризации важных аспектов тренировки. Основной акцент на спорте и его популяризации формируется на основе ответственности человечества перед обществом. При этом особое значение придается физической культуре и «Душевному спокойствию», что является одним из ее важных этапов. Ярким выражением этого является то, что главная задача юных спортсменов начинается с внимания к душевному спокойствию»

Здоровый образ жизни – краеугольный камень жизни человека, опираясь на него, каждый может радикально изменить свою жизнь. Главным фактором, определяющим образ жизни, является сам человек. Здоровый образ жизни – это образ жизни, не содержащий вредных факторов и привычек, влияющих на здоровье человека, и человек должен сознательно избегать их. Здоровый образ жизни – это прежде всего образ жизни, укрепляющий и обеспечивающий здоровье каждого человека до старости. Основным показателем здорового образа жизни человека является, прежде всего, состояние его физического развития и связанное с ним общее самочувствие, настроение, успехи или неудачи в личной жизни, учебе, работе.

Ниже приведены составляющие здорового образа жизни и основные факторы, обеспечивающие его жизнеспособность:

- Правильное и рациональное, качественное питание ;
- Движение жизни и раннее физическое воспитание ;
- Организация режима дня и труда на основе биологических законов и ритмов ;

- Душевное спокойствие и социальная культура ;
  - Избавьтесь от вредных привычек ;
  - Соблюдение правил личной и общественной гигиены ;
- Предотвращение несчастных случаев и травм ;
- Получение знаний и навыков о здоровом образе жизни.

Масштабные реформы, реализуемые в нашей стране, зависят, прежде всего, от воспитания молодежи зрелой во всех отношениях. Гарантией развития в этой области служит внедрение новых методов и программ в систему образования. В частности, в нашей стране - реализация концепции семейно -соседского сотрудничества служит моделью образовательных реформ нового поколения , основанных на новых подходах. Важность и актуальность проблемы сегодня заключается в том, что общественно-политическая деятельность молодежи, особенно студенческой молодежи, становится совершенным человеком , становясь зрелыми во всех аспектах кадрами, расширяя новые возможности семейно-соседского сотрудничества в их здоровом образе жизни и взрослении. имеет неотложное значение.

Ходьба – самый простой и полезный способ оздоровить организм. Как можно больше гулять полезно в любом возрасте, но приучать к многому ходьбе лучше с юных лет.

Ходьба дает нагрузку на многие мышцы тела человека, поскольку поднятие одной ноги и смещение центра тяжести тела вызывает тряску всего тела. Чем больше таких длительных толчков, тем больше сопротивление тела движению. Основа долголетия создается за счет увеличения нормативного объема умственной и физической работы. Изучая секрет долголетия людей-долгожителей, было доказано, что они больше других находились на открытом воздухе и находились в постоянном движении. Ходьба на работу и в школу – краеугольный камень здоровья и физического развития каждого человека.

Если кратко, то основными составляющими здорового образа жизни являются эффективный труд, личная гигиена, строгое соблюдение гигиенических требований, отказ от вредных привычек, правильное питание в назначенное время, физическая и умственная подготовка, регулярные занятия физкультурой. Здоровый образ жизни – одна из главных мер профилактики заболеваний. Здоровый образ жизни позволяет удовлетворительно удовлетворять определенный объем умственных и физических потребностей.

#### REFERENCES:

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. Тошкент, «Маънавият» ,2017 й.
2. Ахатов Л.К. Жисмоний маданият ва рухий баркамоллик “А.Жомий” талқинида. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиёти ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари” мавзусидаги халқаро илмий анжуман. Чирчиқ, 2019 йил, 24-25 май.
3. Махмуталиев, А., Тухтаназаров, И., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 216-221.
4. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Research Focus, 1(4), 312-315.
5. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). Ways To Effectively Solve Modern Educational Problems Using Art Technologies On The Basis Of Collaborative Pedagogy. Scientific progress, 2(8), 276-280.