

DENE MÁDENIYATI HÁM SPORT

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

Б.К.Амонтурдиев – *катта ўқитувчи*
 Термезский государственный университет

Таянч сўзлар: таълим, ривожланиш, спорт, фаолият, жисмони тарбия.

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

Key words: education, development, sport, activity, physical culture.

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 молодёжи, 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 всё более популярными среди школьников и студентов. Благодаря этой системе сегодня растут знаменитые спортсмены, которые высоко поднимают флаг нашей страны на престижных международных аренах. Самое главное, что эти соревнования стали средством массового вовлечения нашей молодёжи в спорт и здоровый образ жизни.

В то же время активное вовлечение всех слоёв 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. Материально-техническая база нескольких спортивных сооружений не соответствует современным требованиям, а уровень эффективного использования спортивных сооружений остаётся низким.

В нашей стране большое внимание уделяется вопросам совершенствования системы образования, воспитания и воспитания молодого поколения, что обеспечит процветание Родины. 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 М.Ш.Мирзиёев внёс 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 которые способствуют развитию физической культуры и спорта.

Человек жаждет счастья. Счастье - это всеобъемлющее понятие, которое является сутью человеческой жизни. Ключ к счастливой жизни - это здоровый образ жизни.

Каков образ жизни? В чём разница между здоровым и нездоровым образом жизни?

Образ жизни - это способ усвоения условий жизни, которые необходимы человеку для определённой цели жизни. 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 - это: физическая активность, физкультура и спорт;

- рациональное планирование и постоянная приверженность ему; предотвращение физической или умственной усталости; 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;
- соблюдение требований психогигиены (профилактика чрезмерной нервозности и тревоги);
- избегание вредных привычек (избегать употребления табака, 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 путём приобретения навыков, способствующих обеспечению жизни и здоровья человека.

Воспитание здорового и гармонично развитого поколения всегда было одной из самых важных проблем в истории человечества. Особое внимание уделяется 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. 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 ребёнка.

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

Абдурауф Фитрат подчёркивает важность организации физического воспитания на основе социального воспитания, воспитания здорового и сильного человека. Его глава «Воспитание ребёнка» в «Лидере спасения» предлагает следующие идеи об организации физического воспитания: Если всё тело не будет здоровым и энергичным, человек не проживёт 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.

Основные показатели и критерии определения здорового образа жизни.

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

Чтобы прожить долгую и мирную жизнь, человек стремится быть здоровым 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 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.

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.

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, а 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, а также закаляется сердце.

В гимнастике, туризме и спорте существуют разные виды физической активности, наиболее распространённым из них является 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.

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 20⁰ С Лучше принять воздушную ванну в тёплое 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 тоже 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. Необходимо отдохнуть через 10-15 минут после ванны, затем принять ванну или холодный душ.

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

Упрочнение воды считается одним из факторов, влияющих на организм быстро и эффективно. Вода подготавливает организм приспосабливаться 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 в воде считаются одним из факторов, влияющих на организм быстро и эффективно.

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

- активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы;

- положительно влияет на психологию человека;
- способствует правильной форме, помогает предотвратить сколиоз и т. д.

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.

Пожилые люди обычно носят тёплую одежду, опасаясь простуды. Тем не менее, они часто более склонны к простудным заболеваниям. Напротив, вспыльчивые люди не знают, что такое холод.

Рейн дожил до 85 лет и не страдал от холода даже в самую холодную зиму. Наш соотечественник, 150-летний Махмуд Эйвазов, весь год купался в холодной воде горного озера.

Физическое развитие подростков можно оценить не только по массе тела, росту, голове и груди, но и по форме тела, размеру стопы.

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.

Перекрыт позвоночника на левую сторону называется сколиозом. Это происходит в результате смещения тела (при подготовке урока). 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 является упорная, плоская и проникающая грудь. Рахит, плохая функция мышц, а также развитие и задержка роста являются основными причинами, приводящими к порокам развития грудной клетки.

Лопасты должны быть одинакового размера, с одной линией и не превышать задней части. Низкое положение нижних конечностей, или образование крыльев, 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. Подростки оказывают глубокое влияние на окружающую среду, обычаи и правила, которые общепризнаны. Однако семья должна уделять особое внимание воспитанию детей. Когда подросток растёт и развивается в семье, он учится контролировать свои эмоции и поведение. Семья влияет на мировоззрение ребенка. Именно в этот пери-

од 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.

Ребёнок не рождается с определённым характером. Семья, школа, общество, сверстники и окружающая среда в целом оказывают большое влияние на развитие позитивного характера ребёнка.

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.

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 своё прошлое, переосмысливают своё место в жизни и чувствуют уверенность в себе.

За эти годы мы достигли самой важной цели - повышение активности населения, необходимость реформирования и обновления жизни, сильную веру в будущее нашей страны.

Литература

1. Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори. -Тошкент: 3 июн 2017 йил.
2. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси хузурида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш кенгашини ташкил этиш тўғрисидаги қарори. -Тошкент: 23 октябрь 2017.
3. Абу Али ибн Синонинг соғлиқни сақлашга доир рисолалари. -Т.: "Фан" 1978.
4. Агаджанян Н.А. Активный образ жизни и здоровье студента. -М.: «Медицина», 1988.
5. Афанасьев Ю.А., Куликов Ю.А. Саломатлик алифбоси. -Т.: Ибн Сино ном. 1995.
6. Глухов В.И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни. -Киев: «Здоровья» 1989.

РЕЗЮМЕ

Аҳолининг барча катламларини ижтимоий маданият ва жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ҳаёти, спортда фаол иштирок этиш, мамлакатмизнинг барча ҳудудларида аҳолиятлари эканлигини тарғиб қилиш жисмоний ва маънавий соғломликнинг асосий шартларидан биридир. Етуқлик, улар қобилятлари ва истеъдодларини рўёбга чиқариш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, шу жумладан, спорт соҳасидаги шароитлар, спортда индивидуал истеъдодлар кўламини яратиш ва мақсадли тарбиялаш тизимини такомиллаштириш ва ватан равақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаш каби тизимли ечимлар, жисмоний тарбия ва спортнинг яхшиланиш масалаларига ҳам ёрдам беради.

РЕЗЮМЕ

Активное вовлечение всех слоёв населения в физическую культуру и спорт, продвижение важности физической культуры и массового спорта в жизни человека и семье 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, такие системные решения как создание условий, набор индивидуальных талантов в спорте и совершенствование системы целевой подготовки, а также вопросы совершенствования системы образования и воспитания молодого поколения обеспечат процветание Родины.

SUMMARY

The active involvement of all layers of the population in physical education and sports, the promotion of the importance of physical education and mass sports in human and family life in all regions of the country is one of the basic conditions for physical and spiritual health and maturity. Creating the necessary conditions for the realization of their abilities and talents, including in the field of sports such systemic solutions, as creating conditions, recruiting individual talents in sports and improving the target training system, as well as focusing on improving the education system and upbringing of the young generation will ensure the prosperity of the Motherland.