

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Камалова Гулнора Махаматжановна

*Ферганский филиал Государственного университета
физического воспитания и спорта Узбекистана*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10324031>

Аннотация: В данной статье отражены сведения о вопросах физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: плавание, бег, прыжки, физическое воспитание, спорт, путешествия и национальные игры, воспитание физически здорового, духовно богатого молодого поколения.

Концепция здорового образа жизни как масштабного социокультурного и образовательного процесса означает духовное и физическое благополучие каждого человека или семьи, активное участие в среде трудового коллектива и соседства, являющееся примером для многих. В нем воплощены такие аспекты, как мирное проживание в крепкой семье, высокие результаты в трудовом процессе, постоянное участие в культурных, общественных и спортивных мероприятиях.

После того, как наша страна стала независимой, исследования, связанные со здоровым образом жизни, возросли еще больше. На их основе создан ряд учебно-методических пособий и популярных книг, направленных на восстановление национальных ценностей, обогащение нашей духовно-просветительской культуры с учетом требований времени.

Известно, что здоровье человека напрямую связано со многими сферами. Приоритет отдается медико-гигиеническим требованиям, отдыху, питанию, сну и культурному отдыху. В их составе важнейшим фактором является реалистичность движений (плавание, бег, прыжки, подъемы, дыхание и тому подобные естественные движения). Физические упражнения, спорт, походы и национальные игры народа могут в полной мере послужить улучшению качества и усовершенствованию естественных движений. Вместе с содержанием физической культуры и спорта, ориентированным на определенные цели, они направлены на воспитание физической подготовленности населения, особенно молодежи и студентов. Это делает человека духовно и физически хорошо развитым. Поэтому физическое воспитание, спорт, путешествия и национальные игры имеют свои особенности с точки зрения здорового образа жизни.

После обретения независимости Республики Узбекистан мы видим, что во всех сферах наблюдается постепенное улучшение. Физические, политические и духовные изменения, обновление в системе общечеловеческих ценностей, все личные нужды, потребности и интересы человека выдвигаются на первое место,

особенно сегодня возрастают моральные и физические возможности подрастающего молодого поколения. не секрет. Ряд решений и указов главы нашего государства направлены на формирование здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья населения, воспитание физически здорового, интеллектуально богатого молодого поколения, обеспечение широкого вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. . был развит. 28 декабря 2018 года в Послании Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева Олий Мажлису «...неотложной задачей является формирование здорового образа жизни в обществе, популяризация физической культуры и спорта. . Ускоренно развивать спорт, поощрять спортсменов, добившихся высоких результатов на международных соревнованиях, и впредь мы придаем большое значение поддержке».

В последние годы одной из важнейших задач в нашей республике является развитие массового спорта. Задача воспитания психически здоровых поколений и будущих патриотов независимого Узбекистана в конечном итоге ложится на учителей и специалистов. Согласно реализуемой в нашей стране «Национальной программе подготовки кадров», развитие массового спорта является чрезвычайно важным условием формирования физического и духовного здоровья подрастающего молодого поколения, стремящегося к здоровому образу жизни и привития любви и привязанности. Кроме того, преподаватели физического воспитания, спортивные специалисты и тренеры обладают глубокими знаниями, высокой квалификацией, богатым опытом и навыками, что является гарантией подготовки вполне зрелых и морально совершенных кадров. Процесс обмена веществ в организме адаптируется к уровню выполняемой работы. Одной из стратегических задач независимой Республики Узбекистан является воспитание физически здорового и духовно зрелого человека, способного делать все хорошее в будущее. Для решения этих задач нам необходимо углубленно изучать теоретические знания, приобретать новые знания в области формирования и совершенствования здорового образа жизни, использовать образовательные технологии на уровне современных требований, воспитывать представителей будущего поколения как патриотов и патриотов. зрелые знающие хозяева своей профессии. Таким образом, нам необходимо по-новому, творчески подойти к планированию образовательной деятельности и ее эффективной реализации, подойти к работе инициативно.

Что касается актуальности и важности оздоровительных технологий в физическом воспитании и спорте, то оздоровительные технологии направлены, прежде всего, на поддержание и укрепление здоровья человека посредством физической культуры. Фитнес-выполнение является обязательным компонентом любой формы упражнений. В связи с этим все компоненты физической культуры (спортивная, базовая, профессионально-практическая, оздоровительная и физическая культура) выполняют функции здоровья. Технология здравоохранения является медико-педагогической и социальной наукой. Основная цель здравоохранения – создать основу для укрепления семьи, общества, нации и государства путем контроля и обеспечения здоровья конкретного человека.

Здоровье – самое большое богатство человека. Несомненно, здоровье является главным условием реализации биологических и социальных функций человека. Это основа самосознания человека.

В то же время в современном обществе возрастает потребность в укреплении здравоохранения с помощью физического воспитания, в том числе новой и развивающейся техники и технических средств. Для этого необходимы, прежде всего, специально организованные мероприятия, направленные на эффективное решение проблем со здоровьем. Одна из основных целей оздоровительных технологий в физическом воспитании и спорте – призывать каждого человека стремиться к укреплению своих внутренних возможностей в организме, формировать «здоровый образ жизни» для себя и окружающих, а также здоровое поколение, жить мечтой и создавать возможности для ее достижения, способствовать здоровью, укреплению и долголетию.

Отличительной особенностью использования оздоровительных технологий является оптимальный механизм оптимизации и персонализации физической нагрузки людей с учетом возраста, пола, трудовой и учебной деятельности и состояния здоровья. Как вид технологии здравоохранения, они имеют свои цели и задачи. Целью использования технологий здравоохранения является оздоровление населения. Целями использования оздоровительных технологий являются:

- Повышение функциональных возможностей организма;
- Профилактика заболеваний;
- Оптимизация режима автомобиля;
- Снижение утомляемости за счет активного отдыха;
- Индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок на оздоровительных занятиях на основе рекомендаций ВОЗ;
- Использование физических упражнений в борьбе с плохой нравственностью;
- Привлечение к активным занятиям физической культурой и здоровьем людей разного возраста, пола и состояния здоровья, в том числе инвалидов;
- Внедрение медицинских технологий как неотъемлемой части здорового образа жизни;
- Развитие профессиональной деятельности.

По компонентам технологий здоровья его можно рассматривать как вид человеческой деятельности как результат человеческой деятельности и как совокупность предметных ценностей. Технологии оздоровления как вид деятельности описывают удобные организационные действия, а также мероприятия, связанные с соблюдением здорового образа жизни. При этом модель формирования эффективности здравоохранения определяется как однотипная деятельность технологий здравоохранения. Деятельность по применению технологий здравоохранения направлена, прежде всего, на достижение наибольшего воздействия на здоровье. Технологии здоровья как объективные ценности – это материальные и духовные ценности, созданные для обеспечения необходимой эффективности физической и оздоровительной деятельности. В связи с этим содержание оздоровительных технологий связано с удовлетворением потребности человека в движении и активном отдыхе. Полная реализация этих потребностей, в конечном итоге, обеспечивает здоровье, высокую работоспособность и эффективную жизнь человека даже в трудовых условиях. В области технологий

здоровья важное значение имеет система практических знаний из различных областей науки по физическому воспитанию, медицине, психологии и другим областям.

Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий для регулярного занятия населением, особенно молодого поколения, занятиями физической культурой и массовым спортом, укрепление уверенности молодежи в своей воле, силах и возможностях посредством спортивных соревнований, мужества и патриотизма, осуществляется воспитание чувства верности Родине, а также планомерная организация отбора талантливых спортсменов из числа молодежи, масштабная работа, направленная на дальнейшее развитие физического воспитания и массового спорта. Проводится ряд мероприятий по привлечению молодежи к занятиям массовым спортом в целях осмысленной организации их свободного времени, охраны и укрепления их здоровья, а также вовлечению массового спорта в социальную среду в целях укрепления здоровья молодежи. население. Одна из актуальных задач сегодняшнего дня – дать молодому поколению представления о здоровом образе жизни и гармонии медицинской культуры и спорта.

Занятия физкультурой помогают людям стать всесторонне развитыми во всех аспектах. Помимо укрепления здоровья и повышения морального духа, это позволяет студентам в дальнейшем более активно и полно участвовать в жизни производственных коллективов, хорошо использовать свободное время, хорошо влияет на развитие других форм общественной деятельности. Именно народные игры во многом способствуют повышению социальной активности молодежи.

Воспитание физической и психической подготовленности является одной из проблем современности. В Узбекистане примечательны по своему содержанию и сути национальные народные игры и игры-действия в них.

Список литературы:

1. Маматкулов Б. “Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш” “Им Зию” нашриёт уйи, 2013й. 7-боб 82- 100. 8 боб 101- 116.
2. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. . Ғозиев Э.Ғ.Онтогенез психологияси. Тошкент, 2010.