# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

**Давидова Кадрия Рушановна**
*в. и. о. доцента*

***https://doi.org/10.5281/zenodo.15287520***

**ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning o‘smirlar hamda yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarziga ijobiy ta’siri yoritiladi. Xususan, jismoniy mashg‘ulotlar bilan tizimli shug‘ullanish barcha yosh toifalari uchun ruhiy va emotsional holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar nafaqat sog‘liq holatining ijobiy o‘zgarishiga olib keladi, balki insonlarga yangi ko‘nikma va malakalarni egallashga yordam beradi.

**KALIT SO‘ZLAR**

jismoniy tarbiya va sport, yosh avlod, salomatlik, sinflar, takomillashtirish, rivojlanish, yutuq, talabalar, o'qish.

**АННОТАЦИЯ**

В данной статье мы рассмотрим те факты того, что влияние физической культуры и спорта положительно влияет на здоровый образ жизни и здоровье подростков и молодежи. Именно систематические занятия физкультурой, могут улучшить эмоциональное и душевное состояние людей всех возрастов. Занятия физическими упражнениями оказывают не только позитивную динамику в сфере здоровья, но и помогают каждому человеку обрести новые умения и навыки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

физкультура и спорт, молодое поколение, здоровье, занятия, совершенствование, развитие, достижение, студенты, учеба.

**ABSTRACT**

This article examines the positive impact of physical education and sports on the healthy lifestyle and well-being of adolescents and youth. Regular physical activity contributes to the improvement of emotional and mental states across all age groups. Physical exercise not only promotes positive health dynamics but also helps individuals acquire new skills and abilities.

**KEY WORDS**

physical education and sports, the younger generation, health, classes, improvement, development, achievement, students, studies.

**ВВЕДЕНИЕ.**

На сегодняшний день наше государство Республики Узбекистан активно поддерживает спортивную сферу деятельности молодого поколения. По указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» были поставлены задачи, на формирование здорового поколения, как будущее нашей страны. В ходе занятий физической культурой идет процесс накапливания различных ценностей, которые имеют в нашем обществе большую и определенную значимость. А под термином «ценность» подразумевается для каждого человека свое значимое, играющее в его жизни одну из важнейших ролей. В процессе физической деятельности ценными факторами выступают совершенствование физической активности, духовной и психологической гармонии человека с самим собой.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

В современном мире актуальны проблемы здорового образа жизни и здоровья молодежи, а также физической активности подрастающего поколения.

Физическая культура и спорт неразрывно связаны со становлением молодого организма.

Вместе они взаимодействуют на достижение оптимального здоровья. Здоровье в свою очередь – это главная характеристика каждого человека, показатель выносливости, трудоспособности, равенства с другими физически активными людьми. Здоровье требует постоянного внимания и укрепления от человека. А физическая активность и спорт выступают одними из главных факторов в процессе его совершенствования.

В современном обществе в век нанотехнологий и ежегодно обновляющихся гаджетов подростки и молодежь проводят достаточно большое количество времени в сидячем положении, и как следствие наступает малоподвижный образ жизни, постоянная нехватка времени, а также частые нервные срывы и неустойчивая психика. В дальнейшем развитие хронических заболеваний и ухудшение здоровья в целом у молодого организма. Но физическая активность и спорт могут предотвратить развитие негативных последствий сидячего образа жизни.

По своему существу каждый организм устроен так, что в процессе своей деятельности должна преобладать подвижная, выносливая работа. Но в связи с нехваткой времени нынешней молодежи, преобладает пассивный вид деятельности. Занятия физической культурой позволяют не только избавиться от развития опасных заболеваний, но и помогают развитию личности.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

В процессе обучения в учебных заведениях студенты посещают занятия физической культуры и спорта независимо от выбранной специальности.

Данные занятия помогают сформировать у молодого поколения основы здорового образа жизни, усвоить определенные требования и правила. Здоровый образ жизни включает в себя различные стороны деятельности человека. Совершенствование физических качеств молодого организма происходит в ходе занятий в учебных заведениях. А именно идет процесс развития выносливости, силы воли, появление рельефа телосложения. Становление психологических характеристик и духовных устоев также результат ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от всех вредных привычек. 1) отказ от употребление алкоголя, наркотиков, вредной еды.

2) вести правильное питание, ежедневная личная гигиена и комплекс оздоровительных упражнений, если существуют проблемы со здоровьем.

3) регулярные занятия физической культурой и спортом, правильный режим дня, ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе.

Здоровый образ жизни предполагает укрепление важных характеристик для здоровья человека. В процессе длительного ведения по всем правилам и нормам здорового образа жизни улучшается работа центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы. Человек приобретает чувство ответственности за свой собственный организм. В ходе активной работы подтягивается телосложение, исчезает лишний вес, накопленный вследствие неправильного питания и пассивного образа жизни.

Человек приобретает уверенность в себе, его замечают окружающие, стремятся быть похожим или подражать ему.

На занятиях в высших учебных заведениях студенты используют на практике как теоретические знания, так и практические, а на занятиях по физической культуре молодежь применяет и те и другие знания и умения

в совокупности. В ходе физической активности развиваются лидерские задатки в большей или меньшей мере каждого из обучающихся.

Лидерские качества студенты могут применить в игровом времени. Для достижения поставленной цели, а именно заполучить победу над своим соперником в честной игре, студент начинает мыслить, то есть сопоставлять положительные и отрицательные стороны своей команды и команды противника. Развивается определенная тактика действий для достижения заветной победы. Данный ход действий обсуждается с командой и реализуется на игровой площадке. Конечно, существует два пути развития выбранной тактики действий, в процессе которой команда либо побеждает, либо одерживает поражение. Каждый человек мыслит и видит одинаковую ситуацию индивидуально, поэтому общество может как поддержать определенные идеи человека, так и не поддержать их, но если индивид сможет заполучить авторитет среди небольшого круга обучающихся в группе, то как результат – данный человек приобретет лидерские качества: способность управлять людьми, решать поставленные или неожиданно возникшие проблемы и вопросы, обладать личным мнением и иметь занимать значимую роль в обществе, а также иметь подавляющее влияние на людей.

Одной из составляющих здорового образа жизни является оздоровительная лечебная физическая культура. В ней могут входить различные упражнения для укрепления мышц, а также подобранные маршруты пеших прогулок. Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой комплекс оздоровительных упражнений, укрепляющих здоровье человека и тонус мышц, а также ЛФК выступает ка дополнительный аспект для людей с малоподвижным образом жизни и для людей с проблемами со здоровьем, в связи с которыми занятия спортом противопоказаны. Пешие прогулки предполагают нахождение человека на свежем воздухе в постоянном движении не менее двух – трех часов. Существуют различные маршруты и виды пеших прогулок для различных возрастных групп. На сегодняшний день набирает популярность Скандинавская ходьба, но даже самая обычная прогулка по местности сможет отказать положительный эффект для здоровья организма. При ходьбе за 1 час расходуется около 300-400 килокалорий энергии в зависимости от массы тела. При скорости ходьбы 6 км в час общий расход энергии для среднего человека составит 300 килокалорий. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой суммарный расход энергии за неделю составит приблизительно 2000 килокалорий, что

обеспечит минимальный тренировочный эффект необходимый для компенсации нехватки движения в жизни, а также включатся в работу все мышцы и ткани организма.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

При соблюдении всех норм и правил оздоровительная ходьба поможет человеку увидеть позитивную динамику в своем организме. В процессе ходьбы участвуют все группы мышц организма, а длительное движение (больше часа) позволяет совершенствовать физические характеристики: выносливость, трудоспособность, сила воли, мышление и духовная гармония. А также внешний вид приобретет былые очертания. При оздоровительной ходьбе необходимо контролировать свое тело, а именно держать ровно спину, контролировать руки и ноги, втягивать живот и держать голову строго перпендикулярно земле. От данных характеристик зависит весь процесс проделанной человеком работы. Совершать пешие прогулки рекомендуется в энергичном темпе, лучше в компании близких людей. Следует сосредоточиться на достижении поставленной цели и качественно выполнять все движения. Не следует забывать о разминке перед пешими прогулками.

Положительными характеристиками при длительных занятиях оздоровительной ходьбой выступят:

- улучшение работы центральной нервной системы
- улучшение работы сердечно – сосудистой системы
- укрепление мышц организма
- укрепление сердечной мышцы, и улучшение кровообращения
- улучшение психологического состояния
- снижение жировых отложений
- улучшение работы дыхательной системы
- приходят в тонус все системы организма
- нормализуется режим дня
- снижается предрасположенность к стрессовым ситуациям.

**ВЫВОДЫ.**

Занятия физкультурой и спортом приносит свои результаты. Мы видим это в нашей подрастающей молодежи. В последнее время очень многое количество занимающихся спортом молодое поколение, достигает высокого результата как по Республике, так и на международном уровне.

В физическую культуру входят достаточно большое количество, действительно, специальных упражнений, которые способствуют оздоровлению и укреплению здоровья молодежи и людей всех возрастов.

В данной статье был рассмотрен один вариант ЛФК, как показатель самого простого и эффективного упражнения в пользу организма подрастающего поколения и для многих других возрастов.

В завершение можно подвести итог вышесказанного и отметить, что физическая культура – это не просто слова, а, действительно, мотивационный фактор развития выносливости и огромный психологический аспект, влияющий на становление личностных качеств каждого человека. Безусловно, значимость физических нагрузок очень важна в современное время. Определенные нагрузки помогают и укрепляют наш организм к последующим профессиональным деятельностям, в дальнейшем помогает укрепить иммунитет на долгие годы, и на здоровое будущее нашего поколения.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

2. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры. -Ставрополь 1998

3. Юнусова, Ю. М. Теория и методика физической культуры.- Ташкент, 2007.