

СЕГОДНЯШНЯЯ СИТУАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧЕНИКОВ

Кузиева Феруза Исмоилова

преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры, Бухарский государственный университет, г. Бухара,
Республика Узбекистан

Обеспечение жизни и здоровья человека, воспитание подрастающего поколения физически сильными становится сегодня актуальной социальной проблемой. Первый Президент Ислам Каримов отметил, что решение вести здоровый образ жизни в сознании членов общества является актуальной проблемой. Отсюда актуальность этой проблемы можно выразить следующими факторами; формирование здорового образа жизни – востребованность сегодняшнего дня, резкая смена обстановки в последние годы; происхождение и распространенность различных инфекционных заболеваний; является важным этапом формирования навыков здорового образа жизни в общеобразовательной школе. Воспитание здорового поколения, принятие решения о здоровом образе жизни, всесторонняя охрана здоровья человека находят свое отражение в наследии наших предков и по сей день. Сегодня формирование здорового образа жизни на занятиях по физической культуре так же важно, как и раньше.

В ходе недавнего открытого диалога Президента Шавката Мирзиёева Миромоновича с представителями сферы здравоохранения во Дворце международных форумов врачи подчеркнули необходимость привлечения населения к здоровому образу жизни. "С помощью здорового образа жизни прошу вас больше обращать внимания профилактике заболеваний. Потому что человеку, который регулярно занимается спортом, не будет необходимости жаловаться. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 19% зависит от внешней среды, на 20% — от генетических факторов, на 9% — от организации здравоохранения и на 52% — от образа жизни. Так как наше здоровье находится в наших руках, мы должны продвигать культуру здорового образа жизни в нашем обществе. Как вы знаете, мы запустили отдельную программу по этому вопросу. Мы все должны задуматься над тем, что к сожалению, в результате плохого питания и малоподвижности 75 процентов нашего населения имеют избыточный вес, а 30 процентов имеют повышенный уровень холестерина и высокое кровяное давление», — говорится в сообщении, что ведутся работы по восстановлению здоровья населения.

Эти проценты и заболеваемость наблюдаются и среди студентов. Исследования показали, что 30% сегодняшних детей отстают в развитии от своих сверстников, выдвигались также идеи по предотвращению данной ситуации. В качестве решения данных проблем является эффективным вовлечение учащихся в спортивные секции и кружки по их интересам, проведение разъяснительных бесед для родителей и побуждение к занятию спортом. Думаю, что правильная организация занятий физкультурой и установление их по 6 часов в неделю вместо 4 часов приведет к активной подвижности учащихся. Кроме того, сегодня наблюдается усталость у студентов от выполнения заданий по естественным и гуманитарным наукам, от посещения курсов.

С помощью утренней зарядки тело становится бодрым, поднимается настроение, у учеников появляется интерес к урокам и они начинают оздоравливаться. Ежедневные упражнения укрепляют тело, развивают силу воли и способность преодолевать трудности. Исследования показывают, что лучший способ оставаться здоровым — это перейти от сидячего образа жизни к нормальному. Этот тип программы физической активности может включать:

1. Велоспорт несколько раз в неделю;
2. 20-30 минут ежедневные прогулки;
3. В течение дня заниматься в тренажерном зале;
4. Регулярно играть в теннис.

Формирование у школьников здорового образа жизни путем вовлечения их в занятия физической культурой и обучения правильному питанию поможет им вырасти физически здоровыми и всесторонне развитыми личностями.

Литература

1. Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта». Доступно по адресу: <https://cis-legislation.com/>
2. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Доступно по адресу: <https://cis-legislation.com/>
3. Джамолдинова ОР. Совершенствование педагогических механизмов реализации принципов преемственности и преемственности в развитии культуры здорового образа жизни: п.ф.н.....диссер.афтореферати.Ташкент,
4. Шукуров Р.С. Формирование здоровой культуры жизнедеятельности студентов-подростков через занятия физической культурой и спортом как педагогическая задача. TECH-FEST-21Международная междисциплинарная конференция, организованная в Бостоне, США. <https://conferencea.org> 3 октября 2021 г. стр. 63-65.
5. ФИ Кузиева «Инновационные методологии обучения в физическом воспитании »- Проблемы науки, 2021
6. FI Qo'ziyeva, JR Abitova "The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics" Internatsional Journal of Progressive Sceiences and Technologies 2021,
7. F Qo'ziyeva «Health procedures of physical education and methodological basis»- Конференции, 2020
8. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
9. N.M.Muxitdinova "Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar" Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'yinlar yordamida jismoniy jihatdan tarbiyalashning muhim vazifalari 2021 29.09 с 73-75
10. N.M.Muxitdinova [Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them](#) Middle European scientific bulletin 498 -503 с 2021 12 май