

## УЛУЧШЕНИЕ ОСНОВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Парпиев Ойбек**

*Ферганский государственный университет*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры,*

**Аннотация** *В статье рассматривается здоровый образ жизни – активный образ жизни. Сам человек может укрепить свое здоровье, ведя здоровый образ жизни, но по мере роста и старения организма необходимые занятия возрастают. К сожалению, здоровье как важная жизненная потребность для достижения той или иной цели осознается человеком тогда, когда старость становится близкой реальностью.*

**Ключевые Слова:** *Здоровье человека, здоровый образ жизни, жизнедеятельность, массовый спорт, образ жизни.*

### **ВВЕДЕНИЕ:**

Здоровый образ жизни – умение человека, заключающееся в умении совершать специальные действия, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья, предотвращение заболеваний (или, наоборот, отказ от таких действий).

Здоровое питание означает отказ от любой пищи, которая вредна для нашего организма. Здесь имеются в виду любые продукты, содержащие вредные химические добавки, газированные напитки, жареное, любые специи и соль, жирные молочные продукты. Необходимо есть больше овощей и фруктов, а также всех видов каш на зерновой основе. Также рекомендуется избегать употребления мяса животных. Вегетарианство предлагает нам самую разумную программу питания. Поскольку мы выбрали преподавание йоги в качестве спутника в нелегком процессе ведения здорового образа жизни, мы должны следовать ее основному принципу – ненасилию. Таким образом, освобождая желудок от мяса, мы очищаем не только свое тело, но и свою энергетику; Воздержитесь от алкоголя, курения и наркотиков. Здесь важно понимать, что эти пристрастия не только негативно влияют на нас как физическое тело, но и подавляют нашу способность рационально мыслить – именно к этому призывает нас учение йоги. Как мы можем вести здоровый образ жизни, если наш разум одурманен и мы теряем способность контролировать не только свою жизнь, но и свое поведение в определенных ситуациях;

1. Регулярная физическая активность.
2. Принцип – здоровый сон и здоровое пробуждение.
3. Постоянное стремление к саморазвитию.
4. Рационализируйте свое время.
5. Божественное поведение.

Поначалу вести здоровый образ жизни очень сложно, поскольку он может основываться на желаниях человека. Однако со временем человек, привыкший к системе, не представляет другого образа жизни. С помощью опытного преподавателя йоги вы научитесь двигаться от простого к сложному, постепенно осваивая каждую составляющую здорового образа жизни. Не стоит перегружать свой организм и бросаться в омут с головой – это принесет больше вреда, чем пользы, начните с разумного питания и чистых помыслов, вся сталь потечет.

Невозможно создать физическую основу здорового образа жизни без духовной основы, они дополняют друг друга, к сожалению, осознание этого факта приходит к человеку в более позднем возрасте. В результате мы все понимаем, что чтобы изменить мир к лучшему, нужно начинать с себя.

О здоровом образе жизни можно говорить бесконечно, и чем больше мы вникаем в суть понятия, тем больше появляется важных дополнений. Однако, исходя из вышеизложенного, можно попытаться дать определение здоровому образу жизни.

Итак, здоровый образ жизни – это система физической и духовной активности, направленная на обеспечение достойного уровня жизни человека во всех аспектах (здоровье, карьера, семья, свободное время, дружба и т. д.). Степень. Как уже говорилось выше, каждый человек определяет для себя составляющие здорового образа жизни, основными из них являются: умеренное и натуральное растительное питание, режим дня и отказ от вредных привычек. Очень важно поддерживать единомышленников на этом непростом пути и найти идеальный способ ведения здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни сегодня актуальная тема для любого человека – взрослого или ребенка, школьника или студента. Иногда в семье родители воспитывают у своих детей культуру здорового образа жизни. Детские сады, школы, средства массовой информации сегодня активно участвуют в пропаганде здорового образа жизни и его составляющих: физкультуры, гимнастики и различных диет. Есть причины для этой тенденции.

требуется большое вложение своего труда, времени и, самое главное, своего здоровья. Ситуацию усугубляет также плохая экология, сидячие условия труда, некачественные продукты и плохое питание, вредное излучение от различных технологий и многие другие факторы, влияющие на наше психическое и физическое благополучие. Несмотря на то, что современная медицина достигла значительных успехов в лечении многих заболеваний, она зачастую оказывается слабой, когда организм человека не способен бороться с болезнью даже с помощью лекарств и медицинских мер. Чтобы предотвратить подобные ситуации, необходимо знать и соблюдать специальные профилактические методы и правила, составляющие основу здорового образа жизни.

Иметь возможность вести здоровый образ жизни - это значит иметь специальные знания о том, что полезно, а что нет, как организовать себя, построить правильный распорядок дня, а также выполнять специальные процедуры и правильно питаться.

Что такое здоровый образ жизни, невозможно объяснить в нескольких словах. По официальному определению, это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Сторонники здорового образа жизни как философско - социологического направления считают эту концепцию глобальной проблемой и неотъемлемой частью общества. Существуют и другие аспекты концепции здорового образа жизни – психолого-педагогический, биомедицинский, но резкой разницы между ними нет, поскольку все они решают одну задачу – укрепление здоровья человека.

По мнению медицинских экспертов, 50% здоровья зависит от образа жизни, остальные влияющие факторы делятся следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здоровья – 10%.

Интерес к этой теме появился сравнительно недавно (в 70-е годы 20 века) и был связан с изменением образа жизни. Современные люди стали вести менее активный образ жизни, есть больше еды и иметь больше свободного времени. При этом значительно увеличился темп жизни, что привело к увеличению количества стрессовых факторов. Врачи говорят, что количество наследственных заболеваний с каждым годом увеличивается. В связи с этим весьма актуальным становится вопрос о том, как быть здоровым (духовно и физически) и при этом прожить долгую и активную жизнь.

Труда и отдыха предполагает рациональное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного отдыха. Другими словами, сон должен быть полноценным (7-8 часов для взрослых) и отдых в выходные дни должен быть таким же полноценным.

Еда должна быть только натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Индивидуальную схему питания рекомендуется составить врачу-диетологу.

Разумная пропаганда здорового образа жизни, безусловно, включает в себя вещи, связанные с физической активностью. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но в то же время значительно снизили его физическую активность. Люди гуляют все меньше: теперь заказать и получить товары и продукцию можно, не выходя из дома.

Однако движение просто необходимо для поддержания функционального состояния организма. Тем, кто начинает вести здоровый образ жизни, следует заниматься спортом не менее 30 минут в день: физическая активность – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Какими видами физической

активности заниматься – каждый решает сам в зависимости от своего возраста, темперамента и возможностей.

Может быть:

- Занятия гимнастикой;
- Прогулка или пробежка
- Занятия в бассейне;
- Поездка на велосипеде;
- Домашняя гимнастика;
- Йога и гимнастика.

Курение , алкоголь напитки , вредные для здоровья \_\_ к еде \_\_ зависимость ( соль \_\_ еда , чипсы , сладости , газировка вода ) - из них все они здоровье разрушительный являются факторами . Здоровая и осмысленная жизнь предполагает твёрдый отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек – главный пункт для всех сторонников здорового образа жизни – именно с этого и следует начинать заниматься.

Здоровье Усилить вклад добавление \_\_ факторы список , конечно же , кузов \_\_ укрепление и жесткий оставаться для процедуры собственный \_\_ в берет \_\_ Улучшение состояния иммунитета – поэтапная и комплексная мера, требующая терпения. Укрепить организм можно с помощью аптечных препаратов (элеутерококка, настойки женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также закаливания.

#### 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 руҳий баркамоллик “А.Жомий” талқинида. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари” мавзусидаги халқаро илмий анжуман. Чирчиқ, 2019 йил, 24-25 май.

3. Bobojonov, N. (2023). TALABA YOSHLARDA MILLIY ARMIYAGA SADOQAT TUYG ‘USINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. Scientific journal of the Fergana State University, (2), 171-171.

4. Nozimjon, B. (2022). The Importance Of The Development Of Physical Qualities In The Motion Of Games. Involta Scientific Journal, 1(7), 37-43.

5. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.

6. Фойназаров, Ф. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. *Scientific progress*, 2(1), 202-211.
7. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 42-47.
8. Махмутаалиев, 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.
9. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Research Focus*, 1(4), 312-315.
10. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жиҳатлари. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.
11. G'Oynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. *Экономика и социум*, (6-2 (97)), 71-74.
12. 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.
13. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). THE IMPORTANCE OF SPORTS TRAINING. *Мировая наука*, (12 (57)), 34-37.
14. Goynazarov, G. A. (2023). TRAINING ATHLETES IN MORAL AND VOLITIONAL AND SPIRITUAL QUALITIES. *IMRAS*, 6(7), 400-406.
15. Фойназаров, Ф. А. (2022). Jismoniy madaniyat mutaxassislarida intellektual qobiliyatlarini tarkib toptirishi. "Ilm-zakovatimiz - senga, ona-Vatan!" mavzusidagi Respublika onlayn ilmiy-amaliy anjumani materillari, 2(1), 202-211.
16. Goynazarov, G. A. (2021). Preparation For The Use Of Modern Information Technologies In The Professional Activities Of Physical Education And Sports. *AQSH International Journal of Engineering and Information Systems (IJEAIS)*, 2(1), 202-211.
17. Рахимов, Д. Ш. (2023). ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ДИВЕРСИФИКАЦИИ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 6(10), 236-241.
18. Фойназаров, Ф. А. (2021). Плавание Как Средство Оздоровления Детей Дошкольного Возраста. *Mahtabgacha va boshlang'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo, yechimlar va rivojlanish istiqbollari xalqaro ilmiy-amaliy anjumani*, 2(1), 202-211.
19. Рахимов, Д. Ш. (2022). THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PRIORITY DIRECTIONS OF INDUSTRY DIVERSIFICATION SAHOAT ДИВЕРСИФИКАЦИЯСИНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ РОЛИ. *INFORMATION TECHNOLOGIES AND MANAGEMENT IN HIGHER EDUCATION AND SCIENCES*, 276.

20. Ikromjon, Y., & Farhod, M. (2022). A Healthy Lifestyle (Stt) And Its Constituent Components. Eurasian Research Bulletin, 9, 1-3.
21. Parpiev, O. (2022). Means of sports activities and methods. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(2), 112-117.
22. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жихатлари. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 3), 103-108.
23. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 54-58.
24. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 2(1), 313-316.