

HEALTHY LIFE STYLE - THE PLEDGE OF THE NATION'S WELFARE

Kurbaniyazova Z.K. (Republic of Uzbekistan)

Email: Kurbaniyazova353@scientifictext.ru

*Kurbaniyazova Zamira Kalbayevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,
DEPARTMENT OF PRIMARY EDUCATION,
NUKUS STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY, NUKUS, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *this article highlights issues such as the main factors of human health and the importance of a healthy lifestyle. It also discusses ways of forming a motivational and axiological attitude towards the preservation and strengthening of health, physical culture, healthy lifestyle, physical and mental aesthetic development and improvement, and the habits of regular exercise and sports in educational institutions. The highest human value is health - physical, mental and spiritual.*

Keywords: *healthy lifestyle, health culture, mental and physical activity, brain performance, intellectual activity, muscular system, nervous system.*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ НАЦИИ

Курбаниязова З.К. (Республика Узбекистан)

*Курбаниязова Замира Калбаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра начального образования,
Нукусский государственный педагогический университет, г. Нукус, Республика Узбекистан*

Аннотация: *в данной статье освещаются такие вопросы, как главные факторы здоровья человека и значение здорового образа жизни. Также рассматриваются способы формирования мотивационно-ценностного отношения к сохранению и укреплению здоровья, физической культуре, здоровому стилю жизни, физическому и психическому эстетическому развитию и совершенствованию и привычки регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом в образовательных учреждениях. Наивысшей человеческой ценностью является здоровье – физическое, психическое и духовное.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, культура здоровья, умственная и физическая активность, работоспособность головного мозга, интеллектуальная деятельность, мышечная система, нервная система.*

Мы с гордостью и огромной благодарностью можем отметить, что за годы независимости в нашем государстве была проведена огромная работа по возрождению многовекового культурного наследия нашего народа, национальной самобытности и народных традиций, по развитию высокой духовности и патриотизма, а главное, по формированию общества всесторонне воспитанных и образованных, гармонично развитых, физически здоровых и духовно зрелых личностей. Как подчеркивает глава нашего государства Ш.М. Мирзиёев, «осуществляемые в нашей стране реформы и масштабные программы направлены на достижение одной единственной и великой цели. Этой целью является благоустройство и улучшение жизни нашего народа, воспитание наших детей всесторонне и гармонично развитыми личностям» [1]. Также, в своих выступлениях, посвященных реформам по системе общего среднего, среднего специального и профессионального образования, глава государства призывает педагогов нашей страны организовать педагогический процесс на основе новых форм и методов, направленных на воспитание молодежи гармонично развитыми личностями, в духе патриотизма и преданности идее национальной независимости, а также на развитие духовных и нравственных качеств учащихся на основе нашего богатого научного, культурного и духовного наследия, уважения национальных и общечеловеческих ценностей.

Поэтому, мы, педагоги, считаем своим наиважнейшим долгом следовать призывам нашего президента и прививать нашим воспитанникам высокоразвитое чувство наивысших человеческих ценностей и постоянного стремления к прекрасному и лучшему. Наивысшей человеческой ценностью является здоровье – физическое, психическое и духовное. Во многом состояние нашего здоровья зависит от образа жизни, который мы ведем. Соответственно, для того, чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Как считает Р.А. Абзалов, «здоровый образ жизни это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья» [2, с. 45]. Мы придерживаемся определения З.Ф. Дудченко, который объясняет здоровый образ жизни как «достижение максимальной работоспособности, хорошего самочувствия, настроения, ощущения комфорта, благополучия, хорошего внешнего вида, долгой жизни» [3].

Как отмечает Т.Н. Леван, «функция саморазвития в области здоровья отражена в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников,

где в качестве требований к инфраструктуре образовательного учреждения обозначена сформированность культуры здоровья педагогических работников: наличие у них знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий, здоровьесберегающий стиль общения, образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью. Соответственно каждый учитель, управляя своим профессиональным развитием, должен уделять внимание сохранению и развитию своего здоровья, поскольку это перестало быть его личным делом и стало законодательно закрепленной частью его профессиональной компетенции» [4]. Так, одним из основных направлений деятельности педагога является формирование навыков здорового образа жизни и мотивации на созидательное поведение у учащихся, в образовательном процессе через свой личный пример. Главные факторы хорошего здоровья общеизвестны – полноценное сбалансированное питание, полноценный сон, соблюдение биологического режима, умственная и физическая активность, а также положительные эмоции.

Список литературы / References

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 5 июля 2017 года УП-5106 «О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза молодежи Узбекистана» // Народное слово. Т., 2017. 6 июля. С. 1-2.
2. *Абзалов Р.А.* Теория физической культуры: Курс лекций. Казань: Изд-во «Матбугат йорты», 2002. 206 с.
3. *Дудченко З.Ф.* Проблема понимания здорового образа жизни // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. СПб., 2006. Т. 6. № 1. С. 52-55.
4. *Леван Т.Н.* Управленческие функции педагога в области охраны и укрепления здоровья с позиций анализа современной нормативно-правовой базы // Современные проблемы науки и образования. М., 2012. № 3. С. 224-232.