

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

**Ахмедов Малик Баракаевич, Равшанов Бехруз Хасанович**

Преподаватель кафедры физической культуры Бухарского инженерно-технологического института Бухара, Узбекистан

### *АННОТАЦИЯ*

*Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.*

*Ключевые слова: молодежь, здоровый образ жизни, диета*

## FEATURES OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

**Akhmedov Malik Barakaevich, Ravshanov Bekhruz Khasanovich**

Lecturer at the Department of Physical Culture of the Bukhara Institute of Engineering and Technology Bukhara, Uzbekistan

*Annotation: A healthy lifestyle is a lifestyle that promotes health, prevents diseases and accidents.*

*Key words: youth, healthy lifestyle, diet*

Образ жизни — одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности людей, характерном для исторически конкретных социальных отношений.

Социально\_экономические, культурные и природные условия формируют и обуславливают образ жизни, но не сводятся к сумме и ли совокупности тех или

иных обстоятельств. Взятый в единстве объективного (способ совместной деятельности, общественная связь людей, определяющие характер их общения и поведения) и субъективного (цели общения, интересы и мотивы деятельности, ценностные ориентации) аспектов, образ жизни выступает как целостная структура, состоящая из элементов материальной и духовной жизни общества. Образ жизни воплощает в себе синтез социально \_

типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

Факторы, положительно влияющие на здоровье подростка: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с взрослыми, родителями и друзьями. Факторы риска для здоровья подростка: гиподинамия, нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, эмоциональная и психическая напряженность дома, в школе, с друзьями, а также экологические факторы риска.

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различными заболеваниями даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: “Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья”. А что такое здоровье, здоровый образ жизни.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это “состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Понятие молодежи как самостоятельной группы населения связано с достигнутой на данный исторический момент ее социально экономической зрелостью, а также совокупностью личных особенностей и отличительных черт. Специфика группы молодежи заключается в том, что именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Вместе с тем для данной социально\_демографической группы характерно максимальное число важнейших переходов из одной социальной среды в другую, обозначаемых психологами как дезорганизация ближайшей социальной среды. К таким переходам относятся окончание школы, поступление в профессиональные

образовательные учреждения, начало производственно\_трудовой деятельности и т. п. В течение этого периода происходит формирование семьи, рождение детей, что также требует качественной перестройки всего уклада жизни.

Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь 3 раза в день.

4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Здоровый образ жизни, это вопрос, которому в последнее время уделяется повышенное внимание. Многие уже знают, что существует только одно правильное руководство, которое позволяет поддерживать оптимальное здоровье и иметь достаточное количество энергии для работы и любимого увлечения в свободное время. Существуют всевозможные определения здоровому образу жизни и огромное количество статей, которые говорят о различных путях, ведущих к здоровому образу жизни. Но каждому хочется быть уверенным в том, что выбранный один из известных путей действительно гарантирует, что вы станете здоровыми и красивыми. Хотя многие уже знают, что существует только одно правильное руководство, которое позволяет поддерживать оптимальное здоровье и иметь достаточное количество энергии для работы и любимого увлечения в свободное время.

Здоровый образ жизни - сочетание сбалансированной диеты, которая включает в себя достаточное количество витаминов, высокое качество употребляемого белка, волокон и других важных компонентов питания в оптимальных пропорциях. Все это соответствует улучшению состоянию вашего здоровья и физической активности.

Если вы действительно серьезно рассматриваете переход к здоровому образу жизни, то не стоит забывать о спорте. Ведь благодаря физическим упражнениям в значительной степени можем поправить и сохранить здоровье, и, как следствие занятие спортом продлевает жизнь. Необходимо с учетом вашего физического состояния уделять не менее 30 минут каждый день, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.

Также еще очень важный фактор – здоровое питание. При составлении сбалансированного рациона здорового питания, следует не забывать о

полноценном и обязательном завтраке. Есть клинические исследования, которые ясно показывают, что если вы пропустите завтрак, то позже из-за чувства голода вы за обедом съедаете гораздо больше, чем, если бы вы позавтракали. Как это ни парадоксально отсюда появляется лишний вес и даже ожирение.

Поэтому старайтесь за завтраком использовать продукты с низким содержанием жира и сахара. Белый хлеб лучше заменить на хлеб грубого помола, в котором больше содержится пищевых волокон. Прекрасным источником белка в нашем рационе являются яйца, но если вы не любитель яиц, то можно добавлять горстку орехов или не жирное куриное мясо.

Мы уверены, что если вы будете придерживаться здорового образа жизни, результаты не заставят себя ждать.

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ахатов. Л.К., Расулов.А.Г. «Использование активного предпринимательства, инновационные идеи и технологии в области физической культуры и спорта». Против 2018 года.

2. Ф.х. Усарава является кандидатом политологии, которая координирует последнюю историю Республики Узбекистан в Академии наук Республики Узбекистан.

3. Научно-практическая «стратегия реализации государственной политики реализации молодежи: нынешняя ситуация и перспективы развития»

Пакет конференций. Роль спорта в достижении духовного и морального совершенства молодых людей

4. Ахмедов Малик Баракаевич Бухара Институт технических технологий «Особенности лечения физического воспитания в реабилитации тела» DOI: [https://doi.org/10.53885/edinres.2021.95.62.044\\_335-339](https://doi.org/10.53885/edinres.2021.95.62.044_335-339) см

5. Ахмедов Малик Баракаевич// Преподаватель Кафедры Физической Культуры Бухарского Инженерно-Технологического Института // Здоровье

человека и экологическая культура // «Глобальная Наука и Инновация 2020: Центральная Азия» № 6(11). Декабрь 2020. 71-73 стр.

6. Ахмедов Малик Баракаевич // Преподаватель Кафедры Физической Культуры Бухарского Инженерно-Технологического Института // Здоровье Человека и экологическая культура // *Central Asian Journal Of Medical And Natural Sciences* // Volume: 03 Issue: 06 | Nov-Dec 2022 Issn: 2660-4159 [Http://Cajmns.Centralasianstudies.Org](http://Cajmns.Centralasianstudies.Org)

7. Mirzayev O. S., Ravshanov B. X. SPORTNING VOLEYBOL TURI BO'YICHA MASHQLARNING KETMA-KETLIGINI TASHKIL ETISH // *Scientific Impulse*. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 163-166.

8. Тухтамурадова Н. А., Равшанов Б. Х. ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ // "INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 122-126.