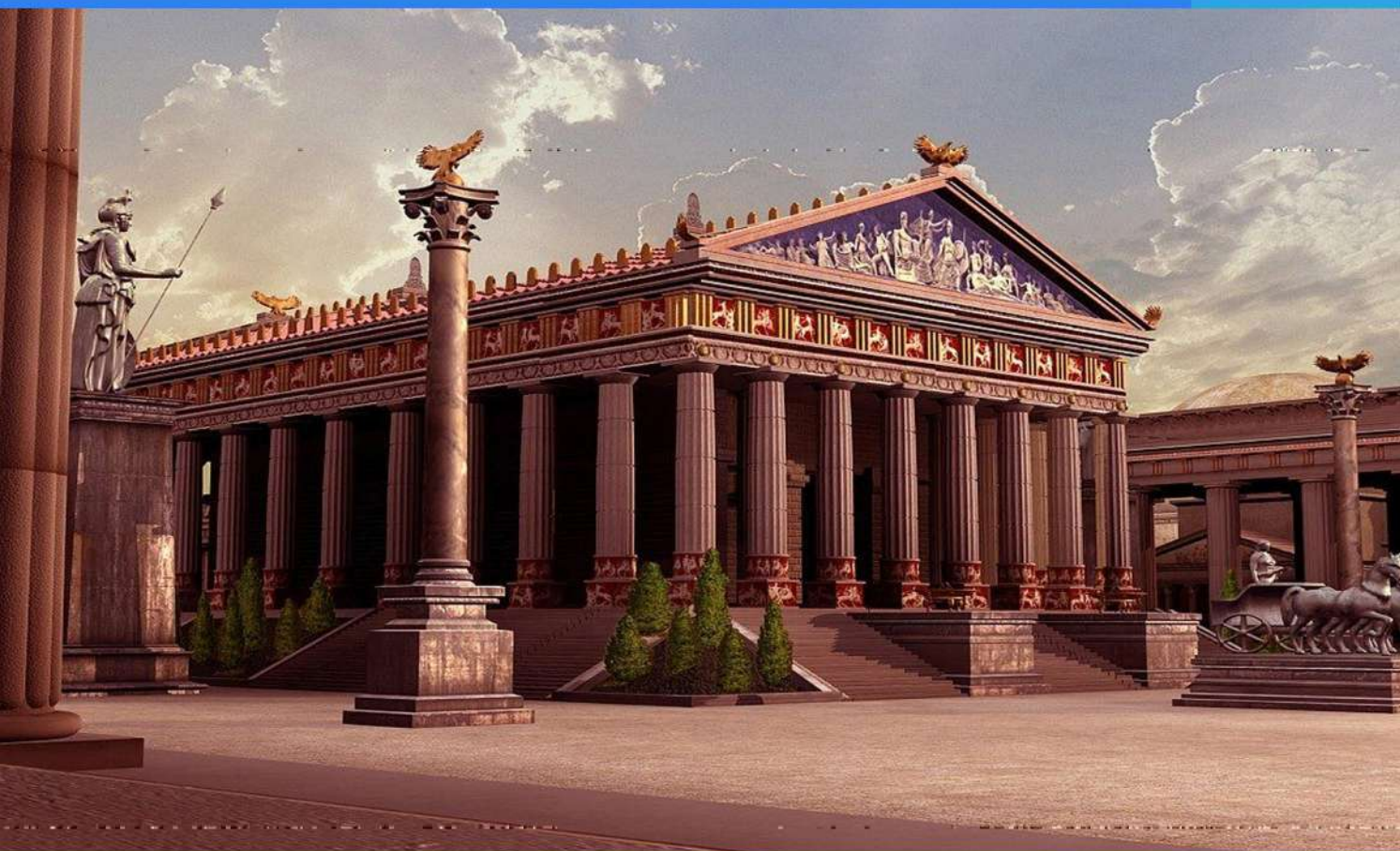


ВЕСТНИК НАУКИ



ВЫПУСК

№ 5 (62)



ТОМ 3

Международный научный журнал

www.вестник-науки.рф

Тольятти 2023

Международный научный журнал

«ВЕСТНИК НАУКИ»

№ 5 (62) Том 3

МАЙ 2023 г.

(ежемесячный научный журнал)

В журнале освещаются актуальные теоретические и практические проблемы развития науки, территорий и общества. Представлены научные достижения ученых, преподавателей, специалистов-практиков, аспирантов, соискателей, магистрантов и студентов научно-теоретического, проблемного или научно-практического характера.

Предназначено для преподавателей, аспирантов и студентов, для всех, кто занимается научными исследованиями в области инновационного развития науки, территорий и общества.

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются, публикуются в авторской редакции.

Авторы несут ответственность за содержание статей, за достоверность приведенных в статье фактов, цитат, статистических и иных данных, имен, названий и прочих сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

Главный редактор журнала:

РАССКАЗОВА ЛЮБОВЬ ФЁДОРОВНА

Главный редактор: Рассказова Любовь Федоровна
Адрес учредителя, издателя и редакции: г. Тольятти
ISSN 2712-8849 | СМИ ЭЛ № ФС 77 - 84401
сайт: <https://www.vestnik-nauki.pf>
eLibrary.ru: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=67626

Дата выхода в свет:
21.05.2023 г.
*Периодическое
электронное научное
издание.*

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (SPORT)

153. Архипова А.А., Газенаур А.В., Колесникова Н.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КЛЮЧ К УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ 988-992

154. Тухтаев Ж.Ж.
РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ФОРМИРОВАНИИ ИДЕАЛЬНОГО ПОКОЛЕНИЯ..... 993-997

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ (HEALTH CARE)

155. Белохорт С.А.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В АГРАРНЫХ ВУЗАХ..... 998-1003

156. Белохорт С.А.
ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1004-1008

НАУКА И ТЕХНИКА В ЦЕЛОМ (SCIENCE & TECHNOLOGY IN GENERAL)

157. Бояринов Е.
ВЛИЯНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ЗЕМЛЕДЕЛИЯ НА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННУЮ ОТРАСЛЬ..... 1009-1011

158. Бояринов Е.
ДИЗЕЛЬ – ГЕНЕРАТОРЫ, ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ, НАЗНАЧЕНИЕ И УСТРОЙСТВО 1012-1015

159. Бояринов Е.
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ 1016-1018

160. Бояринов Е.
ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ
АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА К НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 1019-1021

161. Бояринов Е.
МАГНИТОИМПУЛЬСНЫЕ УСТАНОВКИ,
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ, НАЗНАЧЕНИЕ И УСТРОЙСТВО 1022-1025

162. Бояринов Е.
ОСОБЕННОСТИ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АВТОМАТИЗАЦИИ МИКРОКЛИМАТА ПТИЧНИКА 1026-1028

163. Бояринов Е.
РЕЛЕЙНАЯ ЗАЩИТА И АВТОМАТИЗАЦИЯ СИСТЕМ В АПК 1029-1031

164. Бояринов Е.
САМОНЕСУЩИЕ ИЗОЛИРОВАННЫЕ ПРОВОДА (СИП),
УСТРОЙСТВО И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ..... 1032-1034

165. Бояринов Е.
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ БЕСПИЛОТНЫЕ ЛЕТАТЕЛЬНЫЕ АППАРАТЫ 1035-1037

166. Бояринов Е.
СОВРЕМЕННЫЕ ДОИЛЬНЫЕ АППАРАТЫ, ПРИНЦИП РАБОТЫ И ВИДЫ 1038-1041

УДК 796

Тухтаев Ж.Ж.

старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание»

Каршинский инженерно-экономический институт

(г. Карши, Узбекистан)

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ИДЕАЛЬНОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: в статье описывается семейная среда, значение спорта, роль физического воспитания в развитии человека, особенности здорового образа жизни в воспитании зрелого поколения.

Также были упомянуты пути достижения физического, медицинского и психического здоровья детей, пропаганды занятий спортом среди молодежи, обеспечения их физического, медицинского и психического здоровья.

Ключевые слова: семья, здоровое поколение, система образования, физическое воспитание, физическая культура, спорт, физические упражнения, физическое воспитание, семейное воспитание, здоровая окружающая среда, здоровье человека.

Феномен построения культуры устойчивого образа жизни на здоровой основе имеет научно-теоретические определения и интерпретации различного содержания с древнейших времен до наших дней. Здоровый образ жизни со своими достоинствами служит одним из ведущих инструментов воспитания всесторонне развитого поколения. Здоровье члена нашего общества, долголетие и высокая работоспособность его частей тела зависят от его физической подготовленности. Уровень физической подготовленности связан с процессом оздоровительной тренировки, который член общества сделал для себя динамическим стереотипом, и эта проблема является одной из важнейших в годы независимости как приоритетное направление в руководстве и государственной политике нашей страны.

Широкая пропаганда регулярного занятия физической культурой и спортом, обеспечение физического, медицинского и психического здоровья молодежи путем принятия решения о здоровом с медицинской точки зрения образе жизни, регулярного занятия в ней физической культурой и спортом, а также усиление внимания к их здоровью, национальное самосознание, национальное. В нашей республике проводится большая работа в плане воспитания мировоззрения, самобытной национальной гордости, национального мышления и гордости [1]. Кроме того, формирование здорового образа жизни в семье играет важную роль в воспитании членов нашего общества, особенно молодежи, на верность идеям национального патриотизма, гуманизма, а также национальным и общечеловеческим ценностям.

Здоровый образ жизни в семье также играет роль в продвижении нашей многолетней культуры в нынешний переходный период. Учитывая это, наше государство создает достаточные условия для формирования здорового образа жизни в семьях и его совершенствования. Потому что жизнь людей отражает экономические, политические, социальные и духовно-культурные аспекты развития общества и определяет здоровую атмосферу в семье. Большое значение в обеспечении здоровья молодежи имеет физическая культура ребенка с раннего возраста, регулярные занятия физкультурой и спортом, здоровая обстановка в семье [2].

В настоящее время в нашей республике есть занятия физической культурой и физической культурой, как и в других областях. Большое значение во всестороннем развитии в детском и подростковом возрасте имеет физическое воспитание. На уроках физкультуры у детей укрепляются добровольческие качества, воспитываются общительность, трудолюбие, дисциплина, нравственные качества. С рождением человеческого ребенка появляется потребность в совершении различных действий. Как говорил Ибн Сина, когда человек двигается, всевозможные ядовитые вещества в его тканях выходят из организма с потом.

Необходимо, чтобы все учителя и тренеры по физической культуре осознавали, что физическое воспитание – это не личное дело каждого учащегося, а требование общества. Наше здоровье – самое главное не только для нас самих, но и для других людей и Родины. Занятия физической культурой должны стать одной из постоянных и личных целей повседневной жизни каждого учащегося, а также стать одной из почетных задач учащегося развиваться в направлении совершенствования, любить и защищать Родину.

Здоровый образ жизни предполагает целенаправленную организацию жизнедеятельности, осознание ценности жизни. Поскольку здоровый образ жизни не может мириться с тяжелыми заболеваниями, улучшение условий семьи, то есть стабилизация духовно-психологической обстановки в ней, остается одной из важных задач [3]. В связи с этим актуальна проблема внедрить в сознание граждан, что не только проблема государства, негосударственных и общественных организаций, но и семья является актуальной проблемой. Ведь, как подчеркивают педагогические воззрения наших ученых, похвальные поучительные мысли о том, что «только здоровый народ, здоровая нация способна на великое». Защита здоровья нашего народа остается священным человеческим долгом каждого.

Все начинается с детства. Образование является очень важным фактором для того, чтобы ребенок вырос здоровым, смог проявить свои таланты и способности, занять свое место в обществе. Итак, чтобы познакомить наших детей с миром, нам нужно познакомить их со спортом. Как всем известно, можно сказать, что физическая культура в первую очередь укрепляет здоровье человека, повышает работоспособность, продлевает жизнь, освежает телосложение, придает сил. Поэтому воспитание физически здоровой и сильной молодежи – дело не одного родителя или школы, а общегосударственная проблема, и комплексный подход к ее решению был бы уместен. направления. Поэтому необходимо внедрить в мышление, сознание и духовность молодежи здоровый образ жизни, вооружить учащуюся от любых дурных идей, оказывающих на нее

негативное влияние, укрепить идейный иммунитет. Воспитывать учащихся в духе верности Родине, своей национальной и духовной истории, своим ценностям – профессиональный долг и высшая цель каждого из нас.

Для достижения физической зрелости желательно в каждой семье вести здоровый образ жизни, создавать условия для регулярного занятия молодежью спортом, пробуждать у них интерес к спорту с юных лет. Если популяризация такой физической культуры и физических упражнений в повседневной жизни подрастающего поколения востребована, человек, занимающийся спортом, находится в приподнятом эмоциональном состоянии, в хорошем настроении, чувствует покраснение лица, «радость» в мышцах, занимается физическими упражнениями, осознанно выбирает восстановление мышц, в результате чего организм привыкает к физической нагрузке, систематическим занятиям [4]. Возникновение стереотипа (привычки) постоянных действий с целью физического совершенствования заставляет человека практиковать эти действия в привычной для него дозе. Это первый шаг к тому, чтобы стать обладателем здорового образа жизни.

В заключение, важно, чтобы каждый имел знания и опыт того, какие физические нагрузки и как они используют их в контексте своего образа жизни, в какой степени они могут принести пользу их физическому развитию и физической форме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Турсунов М.Т. Здоровый образ жизни. - Т.: Наука, 1990. - 45 с.
2. Ходжаев Ф., Усманходжаев Т. Физическое воспитание в начальных классах, учебное пособие. Т., «Учитель», 1996.
3. Оринбоев Н. «Устойчивое развитие и здоровый образ жизни». - Фергана: «Жаҳон нашриёти», 2007, 118 с.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007.

Tukhtaev Zh.Zh.

senior lecturer, Department of "Physical Education"

Karshi Institute of Engineering and Economics

(Karshi, Uzbekistan)

THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF AN IDEAL GENERATION

***Abstract:** the article describes the family environment, the importance of sports, the role of physical education in human development, the features of a healthy lifestyle in the upbringing of the mature generation.*

The ways of achieving physical, medical and mental health of children, promoting sports among young people, ensuring their physical, medical and mental health were also mentioned.

***Keywords:** family, healthy generation, education system, physical education, physical culture, sports, physical exercises, physical exercises, family education, healthy environment, human health.*