ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шамиль Хамидович Кожбахтеев
старший преподаватель кафедры физической культуры
Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезмий

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. Существующие научные знания о путях, формах, способах оздоровления человека разрозненно представлены в отдельных отраслях знания, в том числе в области физической культуры, и желаемого результата не дают. В статье подчеркивается значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни. С помощью физической культуры, физической деятельности представляется возможность выхода из сложившейся ситуации.

Ключевые слова: образ жизни, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, физкультурная деятельность.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Shamil Khamidovich Kozhbakhteev
Senior Teacher of the Department of Physical Education
Tashkent University of Information Technologies
named after Muhammad al-Khorezmiy

ABSTRACT

The article is devoted to consideration of one of the main problems today, the problem of human health and healthy lifestyle. The existing scientific knowledge about the ways, forms, ways of human health improvement is presented in separate branches of knowledge, including in the field of physical culture, and does not give the desired result. The article emphasizes the importance of physical culture in the formation of a healthy lifestyle. With the help of physical culture, physical activity, it is possible to get out of this situation.

Keywords: lifestyle, healthy lifestyle, physical culture, physical development, physical activity.