ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Шамиль Хамидович Кожбахтеев
Старший преподаватель Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезмий

АННОТАЦИЯ

В статье физическая культура как компонент здорового образа жизни рассматривается тема активности, и её включения здоровый образ жизни человека объясняется польза физической активности организма. Также физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе студенческой молодёжи.

Ключевые слова: система образования, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, учебно-воспитательный процесс.

PHYSICAL CULTURE AS A FUNDAMENTAL COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN PERSON

Shamil Khamidovich Kozhbakhteyev
Senior teacher, Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khorezmiy

ABSTRACT

The article discusses the topic of activity as a component of a healthy lifestyle, and its inclusion in a healthy lifestyle explains the benefits of physical activity of the body. Also, physical culture and sports in the educational process of student youth.

Keywords: education system, physical culture, healthy lifestyle, sports, educational process.