ЁШ АВЛОДНИ СОҒЛОМ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

М. Х. Сарикулов
Ислом Каримов номидаги Тошкент давлат техника университети Олмалиқ филиалининг катта ўкитувчиси
sarikulov.madraim4@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний соғломлаштиришнинг хозирги даврдаги аҳамияти, шунингдек пандемия шароитида ёшлар ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш масаласи илмий жиҳатдан асослаб берилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, ёшлар ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соҳломлаштиришнинг аҳамияти ҳамда ёшлар ва аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш масаласи ва ечимлари.

IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS IN EDUCATING THE YOUNGER GENERATION TO BE HEALTHY

ABSTRACT

This article provides a scientific basis for the current role of physical fitness in the healthy upbringing of the younger generation, as well as the issue of strengthening the health of young people and the population in a pandemic

Keywords: healthy lifestyle, strengthening the health of young people and the population, the importance of health, issues and solutions to improve the health of young people and the population