



DOI: **10.5958/2249-7137.2021.00930.7**

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Makhmutaliev Adkhamjon*

*Teacher,
Fergana State University,
UZBEKISTAN

ABSTRACT

One of the main tools for the formation of a harmonious generation is physical education and sports. Because, physical education and sports play an important role in the growth of young people in adulthood, healthy. In a healthy person, self-confidence, perseverance, skills and virtues of being able to bring The started work to the end are formed. Therefore, the development of this sphere and the identification of the problems that arise in it and the proposal of its solutions are one of the pressing issues.

KEYWORDS: *Sports, Physical Education, Competition, Skill, Healthy Generation, Physical Preparation, Sports Psychology.*

REFERENCES:

1. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001 й.
2. Мавлонова Р. ва бошқалар. Педагогика. Дарслик. Тошкент, 2001 й.
3. Зиёмухамедов Б., Абдуллаева Ш. Педагогика. Дарслик. Т.,2000.
4. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для ИФК, “ООО Мехридаръё”, Ташкент, 2009.
5. Радионов А.В. Психофизическая тренировка. “ДАР”, М., 1995.
6. Ахтова М.С “Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш”. Тошкент, 2005.

7. Каримова, Г. Й. (2018). РОЛЬ КОНСТИТУЦИИ В ПОСТРОЕНИИ ПРАВОВОГО ГОСУДАРСТВА И ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА. *Теория и практика современной науки*, (2), 161-163.
8. Karimov A., Muxammadjonov X. INFORMATION TECHNOLOGIES: INFORMATION EDUCATION AND INFORMATICS //Экономика и социум. – 2020. – №. 8. – С. 40-43.
9. Butaboev M. T., Karimov U. U. «ЗЕЛЁНАЯ ЭКОНОМИКА». МИРОВОЙ ОПЫТ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ //Theoretical&AppliedScience. – 2020. – №. 2. – С. 704-710.
10. Бугабоев М. Т., Каримов У. У. ПЕРЕХОД К «ЗЕЛЁНОЙ ЭКОНОМИКЕ» И ОСОБЕННОСТИ ЕЁ РАЗВИТИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ //Интернаука. – 2020. – Т. 23. – №. 152 часть 2. – С. 41.
11. Arzikulov R.U. Fundamentals of a healthy lifestyle. Tashkent, I-II. volume, 2007 y.
12. Karimov U. et al. USING NEW INFORMATION TECHNOLOGIES IN DISTANCE LEARNING SYSTEM //НОВАЯ ПРОМЫШЛЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В ЗЕРКАЛЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ. – 2018. – С. 9-11.
13. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодёжи. Ташкент, 1994.