

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Нурбиби Таганова

*Туркменский сельскохозяйственный университет имени С. А. Ниязова,
г. Ашхабад, Туркменистан*

В данной работе рассматривается вопрос воспитания здорового образа жизни и популяризации физической активности населения в год «Кладезь разума Махтумкули Фраги». В данной статье подчеркивается важность физической активности, экологической чистоты окружающей среды, воздуха, отдыха, спорта для здоровья молодёжи и населения. Молодежь – это наше будущее и продолжение поколения. Уважаемым Президентом Сердаром Бердымухамедовым и Героем Аркадагом создаются все условия для развития спорта, здорового питания, отдыха, для охраны окружающей среды.

In this paper, the issue of educating a healthy lifestyle of young people and popularizing the physical activity of the population in the year "Fount of wisdom – Mahtymguly Fragi" is considered. This article emphasizes the importance of physical activity, ecological cleanliness of the environment, air, recreation, sports for the health of young people and the population. Youth is our future and the continuation of the generation. Respected President Serdar Berdimuhamedov and Hero Arkadag are creating all conditions for the development of sports, healthy nutrition, recreation, and environmental protection.

Ключевые слова: спорт; здоровье; жизнь; физкультура; здоровая питание; спорт высших достижений; студенты.

Keywords: sports; health; life; physical education; healthy nutrition; high-performance sports; students.

В период Возрождения нового могущественного государства под руководством Уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова и Героя Аркадага активный, эффективный отдых, занятия физической культурой и спортом, здоровое питание, соблюдение режима дня – все это необходимые условия для укрепления здоровья людей. Наши граждане стремятся проводить активный и здоровый отдых, участвовать в различных спортивных играх и мероприятиях, соревнованиях по различным видам спорта. В нашей прекрасной стране – Независимом нейтральном Туркменистане этот год проводится под лозунгом «Кладезь разума Махтумкули Фраги», что наглядно свидетельствует о единстве народа и поддержке духовного наследия и поколения политики Президента Сердара Бердымухамедова. Сегодня мы живем в счастливое время, когда велика любовь и уважение героя Аркадага уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова к своему народу и любимой Родине. Мы, как единая нация, гордимся достижениями и успехами нашей страны.

Укрепление здоровья людей, создание условий для творческой работы и полноценного отдыха людей – важное направление государственной политики Президента Сердара Бердымухамедова. За последние годы в Туркменистане проведена большая работа по развитию системы здравоохранения, включая отдых и спорт.

Основную часть населения страны составляют молодые люди, образованные и здоровые, которые в будущем станут мощной созидательной силой независимого нейтрального Туркменистана.

Поэтому широко строятся средние и высшие школы, детские сады, поликлиники, позволяющие молодым людям получать образование мирового уровня. Независимо от того, построены ли школы в городской или сельской местности, созданы все возможности для того, чтобы учащиеся получили образование в соответствии с требованиями времени, выросли духовно богатыми и физически сильными. Для этого специализированные классы оборудованы по самым высоким стандартам, а преподаватели имеют возможность использовать в своей работе лучшие практики и научные достижения.

Встроенные устройства и инновационные технологии в классах позволяют использовать цифровые медиа, что особенно важно для глубокого обучения. В школах создаются все условия для гармоничного развития учащихся, развития творческих способностей и талантов.

Год под девизом «Кладезь разума Махтумкули Фраги» становится важным событием в жизни не только взрослых, но и молодых туркменистанцев. Мы живем в стране, где все мечты наших детей лучше, созданы условия для их здоровья, что положительно влияет на здоровье и гармоничное развитие подрастающего поколения. Это большой успех нашего уважаемого Президента Туркменистана Героя Аркадаглы Сердара.

В Государственной программе «Здоровье», разработанной под руководством нашего героя Аркадага, наряду с обеспечением населения качественной медицинской помощью, важными задачами были обозначены современные профилактические мероприятия. Широкое использование цифровых технологий во всех отраслях и в том числе в здравоохранении и спорте, открывает для этого новые возможности. Конечно, особое место принадлежит физической подготовке и регулярным занятиям спортом.

В нашей стране система охраны здоровья и спорта населения базируется на научной основе, что необходимо также для обеспечения их полноценного отдыха. Модернизация системы отдыха, расширение видов услуг в санаториях, являясь важным направлением жизненной политики Уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова и нашего Героя Аркадага, не только способствует укреплению здоровья людей, но и повышает их трудоспособность.

В нашей столице и в регионах нашей страны имеются отличные санатории, современные спортивные комплексы, оснащенные необходимым оборудованием для занятий физкультурой и различными видами спорта. Олимпийский городок в Ашхабаде – яркий тому пример. В его состав входят десятки объектов различного назначения, соответствующих высоким международным стандартам по всем своим показателям. Наш Президент Сердар Бердымухамедов и Ге-

рой Аркадаг уделяют большое внимание развитию этой системы и направляют большой объем средств. Это прямые инвестиции в здоровье нашего народа – в человеческое богатство нашей страны с экономической и социальной точки зрения.

Курортно-санаторная система нашей страны включает в себя лучший опыт нашей страны и зарубежья. Здесь широко используются целебные минеральные источники – водные и грязевые процедуры, фитопрепараты и другие природные средства. Они помогают укрепить организм, восстановить здоровье, повысить способность человека противостоять болезням.

Многоплановые реформы, направленные на охрану окружающей среды, улучшение экологической ситуации, пропаганду здорового образа жизни, также способствуют созданию благоприятных условий для жизни, труда и отдыха людей. Жизнь человека неразрывно связана с окружающей средой и природой. За последние несколько десятилетий экология стала часто обсуждаемой и охватывающей большую часть меняющихся проблем человеческого общества.

В период процветания независимого государства под разумным руководством нашего Президента Сердара Бердымухамедова и Героя Аркадага большое внимание уделяется защите окружающей среды и систематическому использованию наших природных ресурсов. Усилиями Президента в стране действуют долгосрочные экологические программы. Успешно проведены большие работы в области превращения нашей Родины в цветущую природу, повышения осведомленности населения о природе и ее богатствах, укрепления правовой базы охраны окружающей среды.

Здоровье каждого человека – это его богатство. Президент нашей страны Сердар Бердымухамедов очень заботится об улучшении здоровья населения, чтобы каждый гражданин нашей страны мог иметь это богатство. Информирование наших граждан об инфекционных и неинфекционных заболеваниях. В нем также содержатся актуальные советы о пользе физической активности для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления и диабета. Поднятие проблем общественного здравоохранения на уровень государственной политики является отличным стимулом для работников здравоохранения усердно работать.

Пусть на земле всегда будет мир и здоровье, пусть дети всегда будут счастливы и радостны! Мы будем неустанно работать над осуществлением государственно важной деятельности нашего Президента Сердара Бердымухамедова и нашего Героя. Пусть наш дорогой Президент Сердара Бердымухамедов поведет наше отечество по светлым путям развития. Пусть долго живет наш Сердар Бердымухамедов и наш Герой Аркадага, пусть их великие дела для народа увенчаются успехом!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Gurbanguly Berdimuhamedow. Ösüşňň täze belentliklerine tarap. I–XI tomlar. – Aşgabat: TDNG, 2008–2019.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – Aşgabat: TDNG, 2007.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М. : Юрайт, 2022. – 424 с.
4. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 321 с.
5. Ангелова, О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие для СПО / О. Ю. Ангелова. – М. : Лань, 2023. – 102 с.
6. Дружинина, О. Ю. Методика самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, М. С. Воротова. – Ижевск : УдГАУ, 2024. –100 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2018. – 544 с.