



DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS AMONG ALL CATEGORIES OF THE POPULATION: PROBLEMS AND WAYS TO OVERCOME THEM

Liliya Sagdullaevna Khalikova

Tashkent, National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, Senior lecturer, Faculty of Taekwondo and sports activities. xalikova1201@mail.ru,

Abstract: The development of healthy lifestyle skills (HLS) is an urgent task of modern society, aimed at improving public health and reducing morbidity. However, the process of developing these skills faces a number of problems affecting various social groups. This article examines the key problems that impede the development of a healthy lifestyle and proposes effective ways to overcome them.

Key words: Healthy lifestyle (HLS), skills, socio-economic factors, education, information, availability of resources, psychological support, social campaigns, problems, overcoming.

Introduction. A healthy lifestyle includes such aspects as proper nutrition, regular physical activity, giving up bad habits and maintaining mental health. Given the increase in lifestyle-related diseases such as obesity, diabetes and cardiovascular diseases, it is obvious that developing healthy lifestyle skills should be a priority for society. The article analyzes the problems that arise in developing these skills and suggests ways to solve them.

Problems of developing healthy lifestyle skills

1. Socioeconomic factors. Socioeconomic status plays an important role in the availability of resources for a healthy lifestyle. People with low incomes may not be able to buy quality food or attend sports clubs, which makes it difficult to develop healthy habits.
2. Lack of information. Lack of knowledge about the principles of a healthy lifestyle is also a significant obstacle. Many people do not realize the importance of a balanced diet and physical activity, which leads to bad habits and lifestyle.
3. Psychological barriers. Low motivation and fear of change can prevent people from making a decision to switch to a healthy lifestyle. Many are afraid of failure or do not believe in their own strength, which makes them passive.
4. Cultural and social attitudes. Cultural norms and habits also have a significant impact on the development of healthy lifestyle skills. For example, traditional ideas about nutrition or physical activity may not correspond to modern health requirements.

Ways to overcome problems:

1. Education and awareness. It is necessary to develop and implement educational programs on healthy lifestyles that cover different age groups and social categories. Schools, colleges and universities should include classes on the basics of healthy lifestyles in their curricula. It is also important to use platforms such as social networks and media to disseminate information on healthy lifestyles.
2. Availability of resources. In order to increase the availability of healthy food and physical activity, it is necessary to develop infrastructure, including the construction of sports grounds, parks and institutions offering healthy food at affordable prices. Subsidy programs for low-income families can be an additional solution.



3. Psychological support. Psychological programs aimed at increasing motivation can help people overcome fears and doubts. Including support groups and trainings on behavior change can increase self-confidence and create a positive attitude towards a healthy lifestyle.

4. Social campaigns. Organizing social campaigns aimed at popularizing a healthy lifestyle can change public attitudes. The participation of famous personalities and opinion leaders in such initiatives will help draw attention to the importance of a healthy lifestyle.

Conclusion. Developing healthy lifestyle skills among all categories of the population is an important task for improving the health of society as a whole. The use of a comprehensive approach, including education, availability of resources, psychological support and social campaigns, can significantly contribute to overcoming existing problems and increasing interest in a healthy lifestyle.

REFERENCES

1. Seydalieva L. D., Khairullaeva N. D. Comparative assessment of body indicators for highly qualified athletes specializing in cyclic sports //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 02. – С. 228-232.
2. Сейдалиева Л. Д., Хайруллаева Н. Д. РИВОЖЛАНИШНИНГ БОШЛАНГИЧ ДАВРИДАГИ 6-7 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ВЕСТИБУЛЯР АППАРАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //Innovations in Technology and Science Education. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 110-119.
3. Сейдалиева Л. Ж., Мусаева У. А., Серебряков В. В. Физическая работоспособность квалифицированных футболистов на различных этапах годового цикла //Интернаука. – 2020. – №. 9. – С. 6-7.
4. Сейдалиева Л. Т., Шукурова С. С. ПРОБЛЕМЫ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 5 (148)-1. – С. 102-105.
5. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Д. ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 4 (147)-3. – С. 33-35.
6. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Т. МИНЕРАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 4 (147)-3. – С. 35-38.
7. Болтабаев М. Р. и др. О роли государства по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта //Fan-Sportga. – 2020. – №. 7. – С. 3-6.
8. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Влияние систем искусственного интеллекта на экономику и развитие компаний и стран //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 65-70.
9. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Применение технологии нейронных сетей в бизнес среде //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 71-76.
10. Болтабаев М. Р., Ахматов М. С., Султонов Ш. Ф. Многоуровневый системный подход к организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности в Узбекистане //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 2-6.
11. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Применение технологии нейронных сетей в бизнес среде //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 71-76.
12. Jumaqulov D. M., Boymatov X. X., Bollasov A. K. METHODOLOGY FOR IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS ACADEMY //Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. – 2024. – Т. 1. – №. 02. – С. 23-28.
13. Boymatov K. X. SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF LONG-DISTANCE RUNNING ATHLETES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 9. – С. 180-186.



14. Boimatov K. X. Chronology of Records of Harder Run in Uzbekistan and in the World //Global Scientific Review. – 2022. – Т. 7. – С. 13-25.
15. Петрова Т. Н. и др. Поведенческие аспекты ожирения и избыточной массы тела у женщин //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №. 12. – С. 40-47.
16. Платунов А. И. Баскетбол как средство физического воспитания //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 86-88.
17. Платунов А. И. Решения проблем развития спортивных клубов //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 32-34.
18. Набиев Т. Э., Платунов А. И. ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2020. – Т. 3. – №. 5.
19. Туркменова М. Ш., Бабанов Ш. Ж. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 40-42.
20. Бабанов Ш. Ж., Киенко Г. В. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА //Проблемы науки. – 2022. – №. 6 (74). – С. 72-74.
21. Бабанов Ш. Ж., Губкина А. Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИИ «ЯДЕРНАЯ ФИЗИКА» //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 55-57.
22. Халикова Л. С., Бабанов Ш. Ж. СТРУКТУРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (БОРЬБА ДЗЮДО) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 6 (57). – С. 82-85.
23. Бабанов Ш. Ж., Сияев С. Р. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 83-86.
24. Бледных Н. В., Бурнес Л. А. Национальные особенности подготовки преподавателей физической культуры к формированию здорового образа жизни студентов в Узбекистане //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-1 (53). – С. 55-56.
25. Бурнес Л. А., Туркменова М. Ш. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 52-54.
26. Бурнес Л. А., Киенко Г. В. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 81-83.
27. Еникеев Ш. Ф., Бурнес Л. А. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 44-46.
28. Бурнес Л. А., Бледных Н. В. Исследования эмоциональной тревожности студентов на различных этапах обучения в вузе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 82-84.
29. Бледных Н. В., Бурнес Л. А. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 26-28.
30. Халикова Л. С., Бледных Н. В. Психолого-педагогический подход преподавателя к студентам на занятиях физического воспитания //Наука, техника и образование. – 2019. – №. 11 (64). – С. 84-86.



31. Халикова Л. С., Юсупов Р. С. Кредитно-модульная система в учебно-тренировочном процессе по гандболу //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-1 (53). – С. 57-58.
32. Халикова Л. С., Киенко Г. В. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФКиС (НА ПРИМЕРЕ СМГ) //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 45-47.
33. Халикова Л. С., Сияев С. Р. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ //Проблемы науки. – 2022. – №. 6 (74). – С. 83-85.
34. Халикова Л. С., Исхақбаев Е. Э. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ, НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ГАНДБОЛ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 78-81.
35. Халикова Л. С., Абдурахманова А. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ ПО ГАНДБОЛУ //Проблемы науки. – 2024. – №. 6 (87). – С. 50-53.
36. Исхақбаев Е. Э., Халикова Л. С. МЕТОДИКА СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 41-43.
37. Халикова Л. С., Киенко Г. В. Пути решения проблем в современном спорте //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 35-37.
38. Халикова Л. С. Адаптация к обучению студентов первого курса средствами физической культуры //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 89-91.
39. Дадабоева О. А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МАРКЕТИНГНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 270-275.
40. Дадабоева О. А., Оманова С. Г. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 15 16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 49-51.
41. Бурнес Л. А., Туркменова М. Ш. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 52-54.
42. Abdullaeva, B. P. (2024). Methods Of Teaching The Technical Elements Of Football To Students Of Preschool Educational Organizations. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(11), 199-204.
43. Abdullaeva, B. P. (2024). Issues encountered in sports activities and opportunities for technology use. Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research, 2(3), 34-39.