

**O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR
TADQIQOTLAR-Jurnali
2-son. 2-qism. Fevral-2026**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Садуллаев Баходир Бахтиёроавич профессор кафедры
«Физической культуры и спорта»
Бухарский государственный-педагогический институт**

Аннотация: Статья посвящена анализу проблем взаимосвязанного формирования физической культуры личности и культуры здорового образа жизни в социальном пространстве современной жизни. В центре рассмотрения проблема физической культуры личности как составная часть духовной культуры. Автор показывает взаимозависимость названных свойств личности и убедительно доказывает, что эффективность процесса формирования здорового образа жизни обусловлена культурологическими факторами: ценностями, традициями, значимыми событиями общественной среды.

Ключевые слова: ЗОЖ (здоровый образ жизни), формирование, физическая культура, работоспособность, психический, психофизический, активный, гигиена, гармоническое развитие.

Annotation: This article is devoted to the analysis of the interconnected problems of physical culture of the person and a healthy way of life formation in educational space of modern school. The central point of consideration is a problem of physical culture as a component of spiritual culture of the person. The author shows interdependence of the named properties of the person and persuasively proves, that efficiency of a healthy way of life formation process is caused by cultural factors: values, the purposes, traditions and significant events of the school educational environment.

Key words: healthy way of life, formation, physical culture, capacity for worth, physical, active, hygiene, harmonious development.

2022 год в нашей стране был объявлен Годом обеспечения интересов человека и развития махалли, и это требует нового подхода к вопросу развития детского спорта и ведение здорового образа жизни. Когда речь идет о

**O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR
TADQIQOTLAR-Jurnali
2-son. 2-qism. Fevral-2026**

воспитании здорового поколения, уместно вспомнить хорошо осознаваемое народом и превратившееся в благородный призыв выражение: «Здоровый ребенок появляется на свет, как правило, в здоровой и дружной семье». Спорт является лучшим способом формирования таких семей. Парни и девушки, занимающиеся спортом, отличаются крепким здоровьем, здравым мышлением. В будущем они и своих детей будут воспитывать в таком же духе. Чем больше будет таких семей, тем больше укрепитя в обществе здоровая атмосфера.

Наши дети регулярно занимаются спортом в построенных в городах и селах современных спортивных комплексах, укрепляют свое здоровье. Они вырастают здоровыми, сильными и волевыми людьми. Спорт закаляет характер наших детей, меняет образ их жизни и мировоззрение. Воспитание здорового поколения – это создание фундамента великого государства, основа благополучной жизни [1].

В целях комплексного решения проблем развития культуры и спорта, создания условий для воспитания физически здоровых, духовно богатых и гармонично развитых людей, привития стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту, обеспечения наиболее полного удовлетворения культурных и эстетических потребностей населения, а также совершенствования управления и повышения уровня координации по реализации государственной политики в области культуры и спорта: Исходя из идеи национальной независимости, культурных и духовно-нравственных традиций народа Узбекистана, осуществление культурно-просветительской, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения, более полное удовлетворение культурных и эстетических потребностей людей; активное взаимодействие и оказание содействия государственным и общественным организациям, учебным заведениям, местным органам власти в организации культурно-просветительской деятельности, культурного и физического воспитания населения, проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в жилых районах и махаллях; осуществление комплексных мер по реализации единой государственной политики в области культуры и массового спорта, возрождению богатого культурного наследия народа, всемерному развитию веками формировавшейся высокой духовности, народных традиций и обычаев, воспитанию физически здоровых, духовно богатых и гармонично развитых

**O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR
TADQIQOTLAR-Jurnali
2-son. 2-qism. Fevral-2026**

личностей; осуществление мер по развитию физического воспитания и массового спорта, формированию у населения, в первую очередь среди молодежи и детей, понимания необходимости занятия спортом, привитию стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту, подготовке молодежи к труду и службе в вооруженных силах республики; [2]

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ [3,с.8].

Не зря государство акцентировала внимание на необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди всех социальных групп нашего общества, в том числе и среди студентов. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Нам представляется, что решение этой проблемы должны осуществляться по следующим трем направлениям:

- во первых более обоснованного, более уточненного, более целенаправленного ведения всего учебного процесса по физической культуре среди студенчества. Мы полностью разделяем утверждение Парламента Республики Узбекистана о необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ узбекского народа (в том числе и студенчества). Следовательно, каждое учебное занятие по физической культуры и спорта должно быть в конечном счете направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил ЗОЖ;

- во вторых самого широкого развертывания массового студенческого самодетельного физкультурно-спортивного движения;

О'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR TADQIQOTLAR-Jurnali 2-son. 2-qism. Fevral-2026

- в третьих более широкого участия студентов в Универсиадах, Умиднихоллари, Баркамол авлод и т.д. Мы абсолютно убеждены в том, что спорт высших достижений и ЗОЖ не только просто совместимы, но и неотделимы друг от друга.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ОЖ, на 20% -- экологическими; на 20% -- биологическими (наследственными) факторами и на 10% -- медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь [6].

Для ведение здорового образа жизни необходимо отметить три структурные группы

1. Созидательно-преобразующая группа

К этой структурной группе относят все те виды жизнедеятельности, в процессе которых человеком производятся материальные, культурные и духовные ценности, поддерживается мир и стабильность в обществе, воспитывается подрастающее поколение, оказывается медицинская помощь и т.д. Молодое поколение (и в частности, студенты) осваивают научные знания и достижения предшествующих поколений.

В процессе созидательно-преобразующей деятельности человек, как правило, расходует запасы своих сил и энергии, качеств и способностей, умений и навыков. Крайне важно, чтобы эта деятельность была высокопроизводительной, эффективной и малозатратной, чтобы она осуществлялась на основе последних, наиболее совершенных научно-практических достижений, на основе норм и правил НОТ.

2. Восстановительно-оздоровительная группа

К этой структурной группе относятся все те виды человеческой жизнедеятельности, которые нацелены на восстановление и оздоровление

О'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR TADQIQOTLAR-Jurnali 2-son. 2-qism. Fevral-2026

человеческого организма в послепроизводственный (послеучебный) период. Характер и направленность восстановления и оздоровления, в конечном счете, предопределяется содержанием и особенностями трудовой (производственной, учебной, профессиональной) деятельности.

Крайне важно, чтобы в обществе сложилась научно-обоснованная система мер, направленная на восстановление и оздоровление человека, чтобы в ней нашли свое место полноценное (но без излишеств) питание, нормальный сон, активный отдых, соблюдение норм личной и общественной гигиены, чтобы организм получал ежедневную норму физических движений и т.д.

3. Развивающе-поддерживающая группа

К этой структурной группе ЗОЖ относятся все виды человеческой жизнедеятельности, которые направлены на развитие и совершенствование физических сил, качеств, способностей, здоровья человека.

Двигательная деятельность, физические упражнения и спорт были и остаются единственным средством развития и укрепления человеческих сил и энергии, его физических качеств и способностей. Крайне важно, чтобы каждый человек научился сам осознанно, без какого-либо принуждения пользоваться этими абсолютно доступными для всех нас средствами [3;4].

В нашем обществе физическая культура и спорт в двух словах ведение здорового образа жизни всегда рассматривались и ценились достаточно высоко. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает

**O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR
TADQIQOTLAR-Jurnali
2-son. 2-qism. Fevral-2026**

условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни для каждого огромно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Краснов И.С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации / Вопросы физического воспитания студентов. XXVII, 2003, Изд-во СПбГУ.
2. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII, 2003, Изд-во
3. 6. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. – М., 1993.