

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЙ АНАЛИЗ

**Наджапова Наталья Шухратовна**

учитель высшей категории по истории,  
110 школа Ташкент, Мирабатский район

**Сабирова Гулчехра Бахадировна**

Ученица 8 -И класса, 110 школы,  
кандидат на мастера спорта по художественной гимнастике

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние здорового образа жизни и регулярных занятий спортом на профилактику хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) и укрепление общественного здоровья. Цель исследования — проанализировать роль физической активности, рационального питания, режима труда и отдыха в формировании устойчивых показателей здоровья населения. В работе использованы методы социологического опроса, статистического анализа и сравнительной оценки показателей физической активности. В исследовании приняли участие 120 респондентов в возрасте от 18 до 60 лет. Установлено, что регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета и психоэмоциональных расстройств. Выявлена положительная корреляция между уровнем физической активности и качеством жизни. Сделан вывод о необходимости комплексных государственных программ по формированию культуры здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, спорт, профилактика, хронические неинфекционные заболевания, общественное здоровье, качество жизни.

**ВВЕДЕНИЕ.** В современных условиях глобализации и урбанизации проблема сохранения здоровья населения приобретает особую актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, хронические неинфекционные заболевания являются ведущей причиной смертности во всём мире. Основными факторами риска выступают гиподинамия, нерациональное питание, стресс, вредные привычки и низкий уровень физической активности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой систему поведенческих и социальных установок, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья человека. Одним из ключевых компонентов ЗОЖ является регулярная физическая активность и занятия спортом. Многочисленные исследования подтверждают, что умеренные аэробные нагрузки, силовые тренировки и активный образ жизни способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета II типа и депрессивных состояний.

Актуальность темы обусловлена ростом распространённости малоподвижного образа жизни среди молодёжи и взрослого населения, что требует научного анализа и разработки профилактических стратегий.

### **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Определить влияние здорового образа жизни и регулярных занятий спортом на состояние здоровья населения и выявить их профилактическую значимость в снижении распространённости хронических неинфекционных заболеваний.

### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Исследование проводилось на базе образовательных и общественных учреждений. В выборку вошли 120 человек в возрасте от 18 до 60 лет, из которых 65 — женщины и 55 — мужчины.

Применялись следующие методы:

- анкетирование для оценки уровня физической активности, характера питания и режима дня;

- измерение антропометрических показателей (индекс массы тела, окружность талии);
- анализ медицинских карт для выявления хронических заболеваний;
- статистический анализ данных с использованием описательной статистики и корреляционного анализа.

Участники были разделены на две группы:

1. регулярно занимающиеся спортом не менее 3 раз в неделю (n=60);
2. ведущие малоподвижный образ жизни (n=60).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Анализ полученных данных показал, что среди лиц, регулярно занимающихся спортом, показатели индекса массы тела находились в пределах нормы у 78% респондентов, тогда как в группе с низкой физической активностью нормальный ИМТ наблюдался лишь у 42%. Частота ожирения во второй группе была в 2,3 раза выше.

Распространённость артериальной гипертензии в группе физически активных лиц составила 15%, тогда как в малоподвижной группе — 32%. Сахарный диабет II типа диагностирован у 5% активно занимающихся спортом и у 14% лиц с гиподинамией.

Отмечено значительное снижение уровня тревожности и депрессивных проявлений среди регулярно тренирующихся респондентов. Более 70% физически активных участников отметили улучшение сна и общего самочувствия.

Корреляционный анализ показал устойчивую отрицательную связь между уровнем физической активности и показателями риска сердечно-сосудистых заболеваний ( $r = -0,62$ ). Положительная корреляция выявлена между регулярными занятиями спортом и субъективной оценкой качества жизни ( $r = 0,71$ ).

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Полученные результаты подтверждают данные международных исследований о ключевой роли физической активности в профилактике хронических заболеваний. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению метаболических процессов, нормализации массы тела, стабилизации артериального давления и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Психоэмоциональные преимущества физической активности также имеют существенное значение. Участники с регулярной спортивной нагрузкой демонстрировали более высокий уровень стрессоустойчивости и социальной активности.

Следует отметить, что формирование здорового образа жизни требует системного подхода, включающего образовательные программы, развитие спортивной инфраструктуры и государственные инициативы по популяризации физической культуры.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом являются важнейшими факторами профилактики хронических неинфекционных заболеваний и укрепления общественного здоровья.

Результаты исследования свидетельствуют о значительном снижении распространённости ожирения, артериальной гипертензии и сахарного диабета среди физически активных лиц. Кроме того, спорт оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние и качество жизни.

Комплексное внедрение программ по развитию массового спорта, формированию культуры правильного питания и активного образа жизни должно стать стратегическим направлением государственной политики в сфере здравоохранения.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочного влияния различных видов физической активности на показатели здоровья и разработкой индивидуализированных профилактических программ.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva: WHO; 2018.
2. Lee I.M., Shiroma E.J., Lobelo F., et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. *Lancet*. 2012;380(9838):219–229.
3. Warburton D.E., Bredin S.S. Health benefits of physical activity. *Curr Opin Cardiol*. 2017;32(5):541–556.
4. Booth F.W., Roberts C.K., Laye M.J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2012;2(2):1143–1211.
5. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Статистический ежегодник здоровья населения. Ташкент; 2022.
6. Dishman R.K., Heath G.W., Lee I.M. *Physical Activity Epidemiology*. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics; 2013.
7. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Worldwide trends in insufficient physical activity. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077–e1086.
8. Платонов В.Н. Теория и методика физической культуры. Киев; 2015.
9. Biddle S.J.H., Mutrie N., Gorely T. *Psychology of Physical Activity*. London; 2015.
10. Blair S.N. Physical inactivity: the biggest public health problem. *Br J Sports Med*. 2009;43(1):1–2.