

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

Журабоев Мирзамурод Туравой угли

*Преподаватель цикла физической
подготовки Институт повышения
квалификации МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: В статье раскрывается значение физической культуры как ключевого элемента здорового образа жизни. Рассматриваются физиологические, психологические и социальные аспекты двигательной активности, приводятся статистические данные и результаты современных исследований. Включены цитаты великих мыслителей, подчёркивающих важность движения для человека, а также представлен обзор литературы русскоязычных авторов. Материал может быть полезен студентам, педагогам, медицинским специалистам и всем, кто стремится к укреплению здоровья через физическую активность.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая активность, профилактика, образ жизни, спорт, двигательная активность, культура здоровья.

**JISMONIY TARBIYA SOG‘LOM TURMUSH TARZI
ASOSIY OMILI SIFATIDA**

Jo‘raboyev Mirzamurod To‘ravoy o‘g‘li

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy

tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada sog‘lom turmush tarzining asosiy elementi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati ochib berilgan. Harakat faoliyatining fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarini ko‘rib chiqiladi, statistik ma’lumotlar va zamonaviy tadqiqotlar natijalari keltiriladi. Harakatning inson uchun muhimligini ta’kidlagan buyuk mutafakkirlarning iqtiboslari, shuningdek, rusiyzabon mualliflarning adabiyotlari sharhi keltirilgan. Material talabalar, o‘qituvchilar, tibbiyot mutaxassislari va jismoniy faollik orqali salomatlikni mustahkamlamoqchi bo‘lgan har bir kishi uchun foydali bo‘lishi mumkin.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, salomatlik, jismoniy faollik, profilaktika, turmush tarzi, sport, harakat faolligi, salomatlik madaniyati.

PHYSICAL CULTURE AS A BASIS HEALTHY LIFESTYLE

Zhuraboev Mirzamurod

*Senior teacher of physical training cycle Institute
for Advanced Studies of the Ministry of Internal
Affairs of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com*

Abstract: The article reveals the importance of physical education as a key element of a healthy lifestyle. Physiological, psychological, and social aspects of motor activity are considered, and statistical data and the results of modern research are presented. Quotes from great thinkers emphasizing the importance of movement for humans are included, as well as a review of Russian-language authors' literature. The material can be useful for students, teachers, medical professionals, and anyone seeking to improve their health through physical activity.

Keywords: physical culture, health, physical activity, prevention, lifestyle, sports, motor activity, health culture.

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир диктует человеку образ жизни, в котором доминируют малоподвижность, длительное пребывание перед экранами, высокие уровни стресса и хронический дефицит времени. Эти факторы ведут к серьёзным негативным последствиям для здоровья. В условиях урбанизации, цифровизации и гиподинамии физическая культура становится не просто желательной, а жизненно необходимой.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 31 % взрослого населения мира - более 1,8 миллиарда человек - не соблюдают минимальные рекомендации по физической активности. Среди подростков ситуация ещё тревожнее: до 80 % не достигают требуемого уровня движения. Это увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, депрессии и преждевременной смертности.

В этой статье рассматриваются основные аспекты физической культуры, её влияние на здоровье, роль в воспитании и повседневной жизни, приводится актуальная статистика, данные исследований, мнения философов и врачей, а также рекомендации для различных возрастных групп.

Что такое физическая культура?

Физическая культура - это часть общей культуры общества, направленная на развитие и совершенствование физических и духовных качеств человека посредством целенаправленной двигательной активности. Она включает в себя:

- систематические занятия спортом;
- утреннюю гимнастику;
- закаливание;
- активный отдых;
- профессионально-прикладную подготовку;
- лечебную физкультуру.

Физическая культура способствует гармоничному развитию личности, воспитанию воли, дисциплины, ответственности, а также служит профилактикой широкого круга заболеваний.

Физическая культура и здоровье.

1. Физиологические аспекты.

Регулярная физическая активность:

- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- способствует нормализации артериального давления;
- снижает уровень «плохого» холестерина;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- повышает иммунитет;
- способствует поддержанию нормального веса.

По данным исследования, проведённого в рамках проекта ЭССЕ-РФ (2023), у физически активных россиян риск развития ишемической болезни сердца на 30-40 % ниже, чем у малоподвижных. Также подтверждено, что даже минимальные усилия - прогулки по 30 минут в день - снижают риск преждевременной смерти на 20-30 %.

2. Психологические и когнитивные эффекты.

Физическая активность:

- снижает уровень тревожности и стресса;
- помогает бороться с депрессией;
- улучшает качество сна;
- повышает работоспособность и когнитивные функции.

Исследования показывают, что упражнения стимулируют выработку эндорфинов - гормонов радости, что способствует улучшению психоэмоционального состояния человека.

3. Социальное и воспитательное значение.

Физическая культура:

- формирует навыки командной работы;

- развивает самодисциплину;
- способствует социализации детей и подростков;
- укрепляет межличностные связи;
- позволяет людям любого возраста быть активными членами общества.

Актуальная статистика

- В мире 1 из 3 взрослых физически неактивен.
- В России, согласно данным Роспотребнадзора (2023), только 23 % населения соблюдают нормы физической активности.
- Более 60 % российских школьников имеют признаки гиподинамии.
- У физически активных лиц риск диабета 2 типа снижается на 58 %.
- Уровень смертности среди людей с достаточным уровнем активности ниже на 20–30 %.

Физическая культура в повседневной жизни.

Регулярная физическая активность должна быть неотъемлемой частью повседневности. Простые шаги:

- ходьба пешком;
- подъем по лестнице вместо лифта;
- утренняя зарядка;
- активные выходные;
- отказ от автомобиля при коротких маршрутах.

ВОЗ рекомендует взрослым минимум 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Для детей и подростков - не менее 60 минут в день. Важно не только выполнять эти нормы, но и превратить активность в привычку и образ жизни.

Народная мудрость гласит «Если не будешь заниматься телом, когда ты здоров, придётся заниматься им, когда ты болен.», а вот Сократ писал именно так что, «Ничто не разрушает тело так, как продолжительное бездействие».

Рекомендации для разных возрастов

Дети и подростки:

- ежедневно не менее 1 часа активной игры или спорта;
- ограничение времени за экраном;
- участие в школьных и внешкольных спортивных секциях.

Взрослые (18–64 года):

- минимум 150–300 минут умеренной активности в неделю;
- аэробные упражнения, силовые тренировки 2–3 раза в неделю.

Пожилые люди (65+):

- ежедневные прогулки;
- упражнения на равновесие и гибкость;
- физическая нагрузка с учётом состояния здоровья.

Заклучение

Физическая культура - это не мода и не временное увлечение, а жизненная необходимость в условиях растущей гиподинамии. Движение -естественное состояние человека, а его отсутствие приводит к нарушению баланса в организме и психике. Как говорил Аристотель: «Жизнь требует движения». Сделав физическую активность частью своей жизни, мы не только укрепляем здоровье, но и повышаем её качество, продолжительность и наполняем каждый день энергией, радостью и смыслом.

Физическая культура играет важную роль в жизни человека. Это не только система упражнений и тренировок, но и часть культуры, способствующая развитию тела, укреплению здоровья и формированию личности. В современном мире, где увеличивается доля сидячего образа жизни, регулярная физическая активность становится необходимостью.

Использованная литература:

1. Максимов С.А., Шальнова С.А., Капустина А.В. и др. «Физическая активность российского населения в зависимости от региональных условий проживания». Профилактическая медицина, 2023.
2. Роспотребнадзор. «Физическая активность и здоровье», 2023.
3. ВОЗ. «Физическая активность: факт-листы», 2024.
4. LJ Journal. «The Impact of Physical Activity on Health», 2024.
5. Цитаты мыслителей: ru.citaty.net, moudrost.ru, tenchat.ru.