



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ОСНОВА УСПЕШНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Очилова Фарิดахон Кудрат кизи

*Преподаватель Наманганского государственного педагогического
института*

ochilova9003@gmail.com

Назарова Мафтуна Дилшодбековна

*Студентка 1-курса Наманганского государственного
педагогического института*

Аннотация: в статье особое внимание уделяется ключевым компонентам ЗОЖ: рациональному питанию, полноценному сну, физической активности и управлению стрессом. Рассматривается влияние каждого из этих факторов на психоэмоциональное состояние студентов, их обучаемость и готовность к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, Узбекистан, академическая успеваемость, психологическое благополучие, здоровье нации, человеческий капитал, государственная политика.

A HEALTHY LIFESTYLE – THE FOUNDATION OF STUDENT SUCCESS

Ochilova Faridakhon Kudrat qizi

Lecturer at the Namangan State Pedagogical Institute.

ochilova9003@gmail.com

Nazarova Maftuna Dilshodbekovna

1st-year student at Namangan State Pedagogical Institute.



Abstract: This article focuses on the key components of a healthy lifestyle: balanced nutrition, adequate sleep, physical activity, and stress management. It examines how each of these factors influences students' psycho-emotional well-being, learning abilities, and readiness for future professional activities.

Keywords: healthy lifestyle, students, Uzbekistan, academic performance, psychological well-being, national health, human capital, public policy.

SOG'LOM TURMUSH TARZI – TALABALAR MUVAFFAQIYATINING ASOSI

Ochilova Faridaxon Qudrat qizi

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

ochilova9003@gmail.com

Nazarova Maftuna Dilshodbekovna

Namangan davlat pedagogika instituti 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlariga alohida e'tibor qaratilgan: ratsional ovqatlanish, to'liq uyqu, jismoniy faollik va stressni boshqarish. Har bir omilning talabalarning psixo-emotsional holati, o'quv faoliyati va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarligiga ta'siri tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, talabalar, O'zbekiston, akademik muvaffaqiyat, psixologik farovonlik, millat salomatligi, inson kapitali, davlat siyosati.

В условиях глобализации и стремительного технологического прогресса, где растёт конкуренция и ускоряется ритм жизни, подготовка



высококвалифицированных, разносторонне развитых специалистов становится приоритетной задачей. В этом контексте здоровый образ жизни (ЗОЖ) приобретает стратегическое значение, являясь не только личным выбором, но и ключевым фактором, определяющим успех личности и развитие общества.

Особенно актуально это для студенческой молодёжи - интеллектуального, культурного и экономического потенциала будущего Узбекистана. ЗОЖ напрямую влияет на академические результаты, эмоциональную устойчивость и профессиональную готовность молодых людей. В исследовании применён междисциплинарный подход, объединяющий знания медицины, психологии и педагогики, что позволяет комплексно рассмотреть влияние ЗОЖ на организм молодого человека и разработать практические рекомендации по его внедрению в студенческую жизнь.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев неоднократно подчёркивал важность воспитания здорового и образованного поколения, способного решать сложные задачи и вносить вклад в процветание страны. В своих выступлениях он акцентирует внимание на необходимости создания условий для ведения ЗОЖ, занятий спортом и развития физической культуры среди молодёжи[1].

ЗОЖ - это неотъемлемый компонент успеха в любом виде деятельности, особенно в студенческие годы, когда формируются основы профессиональной карьеры и жизненные установки. Его принципы способствуют формированию у студентов ответственного отношения к собственному здоровью, повышают их учебную и социальную активность.





Многочисленные исследования подтверждают, что соблюдение принципов ЗОЖ способствует улучшению когнитивных функций: памяти, концентрации внимания, способности к обучению и стрессоустойчивости. Студенты, придерживающиеся ЗОЖ, показывают более высокие академические результаты и лучше справляются с учебными нагрузками.

Как отметил Президент Ш.М. Мирзиёев: «Здоровая нация - это основа сильного государства. Мы должны воспитывать поколение, которое будет не только образованным, но и физически крепким, здоровым и патриотичным»[2].

Это высказывание подчёркивает значимость заботы о здоровье молодёжи для устойчивого развития государства.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- ✓ Рациональное питание.
Сбалансированное питание, богатое белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами, обеспечивает организм энергией и способствует нормальной работе всех систем, в том числе головного мозга. Следует избегать фастфуда, газированных напитков, переедания и строго соблюдать режим питания.
- ✓ Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, участие в спортивных секциях укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, улучшают настроение и снижают уровень стресса. В образовательных учреждениях необходимо развивать спортивную инфраструктуру.



- ✓ Для восстановления организма и обеспечения когнитивной продуктивности важно спать не менее 7–8 часов в сутки.
- ✓ Курение, употребление алкоголя и наркотиков оказывают разрушительное воздействие на физическое и психическое здоровье, что отрицательно сказывается на учебной и социальной деятельности.
- ✓ Умение справляться со стрессом, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, релаксация и поддержка социальных связей способствуют внутреннему равновесию и душевному комфорту.
- ✓ Регулярные осмотры и своевременное лечение позволяют сохранить здоровье и избежать хронических заболеваний.

Государство активно реализует политику поддержки ЗОЖ среди молодёжи. В Узбекистане создаются условия для физического воспитания и спортивных занятий на базе учебных заведений и по месту жительства. Президент подчёркивает: «Мы должны создать все условия для того, чтобы наши дети росли здоровыми, образованными и счастливыми» [2].

Формирование у молодёжи чувства патриотизма, ответственности за будущее своей страны и стремления к самосовершенствованию - важные задачи, реализуемые через культуру ЗОЖ.

Как говорил Ибн Сина: «Здоровье - это состояние, при котором функции организма выполняются безупречно» [4]. А современные учёные определяют здоровье как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием патологий» [6].



Здоровый образ жизни - это не временная мода, а необходимое условие для достижения жизненного успеха в XXI веке. Студенческая молодёжь Узбекистана должна осознанно подходить к вопросам здоровья и формировать устойчивые привычки ЗОЖ. При активной поддержке государства, но с личной ответственностью каждого, возможно воспитание поколения, способного обеспечить процветание страны, её интеллектуальный и физический потенциал.

Список литературы:

1. Президент Республики Узбекистан. О повышении уровня здорового образа жизни среди молодёжи. – Ташкент, 2022.
2. Мирзиёев Ш.М. Выступления о здоровье нации/ Шавкат Мирзиёев. – Ташкент, 2021.
3. Rahmatova, N. (2023). The role of youth policy in raising the level of a healthy lifestyle among young people. *Herald of Kokand University* – Режим доступа: https://www.herald.kokanduni.uz/index.php/public_html/article/download/754/538
4. Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки / пер. с араб. – Ташкент: Фан, 1981. 550 с.
5. Официальный сайт Кокандского университета. – Режим доступа: <http://www.kokanduni.uz>
6. Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Черник В.Ф. Основы валеологии и школьной гигиены: учебное пособие. – Минск: Высшая школа, 2007. 238 с.