

Очилова Нурбиби Райимовна — доцент кафедры экологии и географии факультета естественных наук и агробιοтехнологии Бухарского государственного университета

Шарафуддинова Румия Инфаровна — преподаватель кафедры экологии и географии факультета естественных наук и агробιοтехнологии Бухарского государственного университета

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**PEDAGOGICAL AND MEDICAL FOUNDATIONS OF FORMING
ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS AND A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG YOUTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION**

Аннотация: В статье рассматриваются педагогические и медицинские основы формирования экологического сознания и здорового образа жизни у молодежи средствами физического воспитания. Актуальность исследования обусловлена глобальной тенденцией снижения уровня физической активности среди подростков на фоне ухудшения экологической обстановки в урбанизированных регионах. Цель работы — на основе данных Всемирной организации здравоохранения и нормативно-правовых документов Республики Узбекистан определить педагогические механизмы интеграции экологического воспитания в систему физической культуры молодежи. В исследовании использованы методы анализа литературы, сравнительно-статистический и описательно-аналитический методы. Результаты показывают, что комплексный подход, объединяющий физическое воспитание и

экологическое образование, способствует формированию устойчивых навыков здорового образа жизни у молодого поколения.

Ключевые слова: *физическое воспитание, экологическое сознание, здоровый образ жизни, молодежь, физическая активность, педагогика здоровья.*

Abstract: *The article examines the pedagogical and medical foundations of forming ecological consciousness and a healthy lifestyle among young people through physical education. The relevance of the study stems from the global decline in physical activity among adolescents amid worsening environmental conditions in urbanized regions. The purpose of the work is to identify, based on World Health Organization data and the regulatory framework of the Republic of Uzbekistan, the pedagogical mechanisms for integrating ecological education into youth physical-culture programmes. The study employs literature analysis, comparative-statistical and descriptive-analytical methods. The results show that an integrated approach combining physical education and ecological awareness helps form sustainable healthy-lifestyle habits in the younger generation.*

Keywords: *physical education, ecological consciousness, healthy lifestyle, youth, physical activity, health pedagogy.*

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в среднем четверо из пяти подростков в возрасте 11–17 лет (81%) во всем мире не достигают рекомендуемого уровня физической активности, при этом девочки-подростки демонстрируют более низкие показатели активности по сравнению с мальчиками [1]. Глобальная цель ВОЗ предполагает снижение уровня недостаточной физической активности среди подростков на 10% к 2025 году и на 15% к 2030 году по сравнению с

базовым уровнем 2010 года [1]. При сохранении текущей тенденции расходы систем здравоохранения, связанные с недостаточной физической активностью, в период с 2020 по 2030 год оцениваются в около 300 млрд долларов США [1].

Параллельно с этим во многих регионах мира, включая Центральную Азию, наблюдается ухудшение экологической обстановки, что создает дополнительную нагрузку на организм подрастающего поколения. В Республике Узбекистан вопросы формирования здорового образа жизни и развития массового спорта закреплены на государственном уровне: Указом Президента Республики Узбекистан № УП-6099 от 30 октября 2020 года утверждены меры по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта, в том числе предусмотрено внедрение физкультурных пауз в общеобразовательных учреждениях [2].

В этих условиях особую значимость приобретает педагогическая задача интеграции экологического воспитания в систему физической культуры — формирование у молодежи понимания взаимосвязи между состоянием окружающей среды, двигательной активностью и собственным здоровьем.

Цель исследования — определить педагогические и медико-биологические основы формирования экологического сознания и здорового образа жизни у молодежи средствами физического воспитания.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании проанализированы официальные данные Всемирной организации здравоохранения о физической активности подростков и молодежи (2019–2024 гг.) [1, 3], нормативно-правовые документы Республики Узбекистан в области физической культуры и здорового образа жизни [2], а также материалы научных публикаций по проблемам педагогики физического воспитания и профилактической медицины [4, 5].

Применены методы теоретического анализа литературы, сравнительно-статистический и описательно-аналитический методы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ данных ВОЗ показывает, что в 2016 году лишь каждый пятый подросток в мире по уровню физической активности соответствовал рекомендованным нормам [3]. К 2021 году ситуация ухудшилась: 81% подростков в возрасте 11–17 лет не достигали рекомендуемого уровня физической активности, тогда как среди взрослого населения этот показатель составил 27,5% [1]. Недостаток физической активности отмечается во всех регионах ВОЗ, при этом политика по борьбе с гиподинамией реализуется лишь в 56% государств-членов организации [1].

В Республике Узбекистан на государственном уровне предусмотрен комплекс мер, направленных на повышение физической активности подрастающего поколения: внедрение физкультурных пауз во время перемен в общеобразовательных учреждениях, проведение ежеквартальных конкурсов «Махалля с развитым здоровым образом жизни», а также массовых акций по борьбе с избыточным весом среди подростков [2, 4].

С педагогической точки зрения интеграция экологического компонента в физическое воспитание может быть реализована по следующим направлениям: проведение занятий физической культурой на открытом воздухе с разъяснением экологической ситуации местности; включение в учебные программы сведений о влиянии качества атмосферного воздуха на физическую работоспособность; организация эколого-спортивных мероприятий — озеленение территорий, эко-походы, велопробеги, дни здоровья. Подобный подход формирует у обучающихся не только двигательные навыки, но и осознанное, ответственное отношение к окружающей среде как условию собственного здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Снижение уровня физической активности молодежи является глобальной проблемой, затрагивающей все регионы мира, включая Центральную Азию.

2. Государственная политика Республики Узбекистан в области физической культуры и здорового образа жизни создает институциональную основу для интеграции экологического воспитания в систему физического воспитания молодежи.

3. Педагогически обоснованная интеграция экологического компонента в занятия физической культурой (открытые занятия, эколого-спортивные мероприятия, информирование о качестве окружающей среды) способствует формированию у молодежи устойчивых навыков здорового образа жизни и экологической культуры.

Полученные результаты могут быть использованы при разработке учебных программ по физической культуре в общеобразовательных и высших учебных заведениях, а также при планировании молодежных оздоровительных и эколого-просветительских мероприятий.

Использованные источники:

1. World Health Organization. Физическая активность: информационный бюллетень [Электронный ресурс]. Женева: ВОЗ, 2024. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 19.06.2026).
2. О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта: Указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.2020 г. № УП-6099 [Электронный ресурс]. URL: <https://lex.uz/ru/docs/5077669> (дата обращения: 19.06.2026).

3. World Health Organization. Здоровье подростков и молодежи: информационный бюллетень [Электронный ресурс]. Женева: ВОЗ, 2024. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> (дата обращения: 19.06.2026).
4. Ожирение среди детей и подростков превращается в серьезную проблему [Электронный ресурс] // Ташкентская медицинская академия, 2019. URL: <https://tma.uz/ru/2019/05/18/ozhirenie-sredi-detej-i-podrostkov-prevrashhaetsya-v-sereznuyu-problemu/> (дата обращения: 19.06.2026).
5. Недостаточная физическая активность: терминология и диагностика. Обзор [Электронный ресурс]. 2025. URL: <https://journals.eco-vector.com/2078-1962/article/view/691835> (дата обращения: 19.06.2026).
6. Недостаток физической активности выявили у 80% подростков [Электронный ресурс] // Медвестник. URL: <https://medvestnik.ru/content/news/Nedostatok-fizicheskoi-aktivnosti-vyyavili-u-80-podrostkov-v-Rossii.html> (дата обращения: 19.06.2026).