

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Бахром Нурматов Бектемирович.

КДПИ катта укитувчи

Талабалар Шавкатов Авазбек, Шавкатов Ахроржон

### Аннотация:

В этой статье исследуется значение физического воспитания и спорта в формировании физического благополучия и общего развития подрастающего поколения. На основе всестороннего анализа литературы в статье рассматривается влияние физических нагрузок на двигательные навыки, когнитивное развитие и общую физическую форму. В разделе "Методы" описываются различные подходы к включению физического воспитания в учебную программу, в то время как в разделе "результаты" освещаются наблюдаемые положительные результаты. В разделе обсуждения рассматриваются последствия этих выводов, за которыми следуют заключительные замечания и предложения по оптимизации роли физического воспитания и спорта в развитии молодежи.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, спорт, развитие молодежи, физическая подготовленность, целостное образование, двигательные навыки, когнитивное развитие.

Физическое воспитание и спорт играют ключевую роль в целостном развитии молодого поколения. В эпоху, когда доминируют технологические достижения и малоподвижный образ жизни, важность поддержания физической формы и хорошего самочувствия невозможно переоценить. Цель этой статьи - пролить свет на многогранное влияние физического воспитания и спорта на физическое совершенствование молодежи.

Многочисленные исследования подчеркивают положительную корреляцию между физическим воспитанием, занятиями спортом и общим состоянием здоровья молодого населения. Исследования показывают, что регулярное занятие физическими упражнениями способствует развитию двигательных навыков, улучшает когнитивные функции и пропагандирует здоровый образ жизни. Кроме того, спорт способствует командной работе, дисциплине и



жизнестойкости, необходимым качествам для личного и профессионального успеха.

Реализация эффективных программ физического воспитания предполагает сочетание учебных и внеклассных мероприятий. Школам и образовательным учреждениям рекомендуется включать в свои учебные программы разнообразные виды спорта, занятия фитнесом и мероприятия на свежем воздухе. Сотрудничество со спортивными организациями, квалифицированными инструкторами и вовлечение общественности могут еще больше усилить воздействие этих программ.

Физическое воспитание и спорт играют решающую роль в формировании физического совершенства у подрастающего поколения. Важность этих занятий выходит за рамки простого физического здоровья; они вносят значительный вклад в общее развитие личности, включая ее психическое, социальное и эмоциональное благополучие. Вот несколько ключевых причин, по которым физическое воспитание и спорт необходимы для формирования физического совершенства подрастающего поколения:

Физическое здоровье:

- Регулярная физическая активность помогает предотвращать различные проблемы со здоровьем, такие как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет, и управлять ими.
- Это способствует общей физической форме, включая мышечную силу, выносливость, гибкость и здоровье сердечно-сосудистой системы.

Развитие двигательных навыков:

- Физическое воспитание и спорт улучшают координацию, равновесие, а также мелкую и крупную моторику, которые необходимы для повседневной деятельности и участия в спорте в будущем.

Когнитивные преимущества:

- Физические упражнения связаны с улучшением когнитивных функций и успеваемости. Регулярная физическая активность улучшает концентрацию, память и навыки решения проблем.
- Спорт предполагает стратегическое мышление, принятие решений и быструю реакцию, способствуя когнитивному развитию.

Эмоциональное благополучие:

- Физическая активность высвобождает эндорфины, снижая стресс, тревожность и депрессию.



- Командные виды спорта и занятия физкультурой предоставляют возможности для социального взаимодействия и развития позитивных отношений, способствуя эмоциональной устойчивости.

Дисциплина и постановка целей:

- Спорт учит дисциплине, целеустремленности и ценности упорного труда. Спортсмены учатся ставить и достигать целей, которые являются необходимыми жизненными навыками.

- Структурированный характер спорта побуждает участников придерживаться правил и расписания, поощряя ответственность и управление временем.

Командная работа и лидерство:

- Командные виды спорта прививают важность командной работы, общения и сотрудничества. Участники учатся работать с разными людьми для достижения общей цели.

- Лидерские качества, такие как принятие решений, ответственность и подотчетность, развиваются благодаря должности капитана и другим руководящим должностям в спорте.

Привычки к здоровому образу жизни:

- Занятия физическими упражнениями в молодом возрасте способствуют выработке здоровых привычек на всю жизнь.

- Изучение вопросов питания, физической подготовки и общего самочувствия на уроках физкультуры способствует осознанному выбору образа жизни.

Социальные навыки и честная игра:

- Спорт обеспечивает платформу для овладения важными социальными навыками, такими как спортивное мастерство, уважение к другим и честная игра.

- Дети и подростки учатся справляться с успехом и неудачей, развивая жизнестойкость и позитивный настрой.

Профилактика малоподвижного поведения:

- В связи с распространением малоподвижного образа жизни и увеличением экранного времени физическое воспитание и спорт играют жизненно важную роль в противодействии негативным последствиям недостатка физической активности.

Таким образом, физическое воспитание и спорт вносят значительный вклад в целостное развитие подрастающего поколения. Способствуя физическому,



умственному и эмоциональному благополучию, эти виды деятельности играют ключевую роль в формировании личностей, которые не только находятся в хорошей физической форме, но и хорошо подготовлены к решению жизненных задач.

Интеграция физического воспитания и спорта в систему образования не только способствует повышению физической формы, но и способствует всестороннему развитию подрастающего поколения. Когнитивные преимущества, включая улучшение концентрации внимания и навыков решения проблем, подчеркивают взаимосвязь физического и психического благополучия. Кроме того, спорт прививает ценные жизненные навыки, такие как командная работа, лидерство и жизнестойкость, подготавливая людей к трудностям взрослой жизни.

### **Выводы:**

В заключение, включение эффективных программ физического воспитания и спорта играет важную роль в формировании физического совершенства молодого поколения. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что целостный подход к образованию, охватывающий как физическое, так и психическое благополучие, необходим для воспитания здоровых, способных и жизнестойких личностей.

Чтобы оптимизировать воздействие физического воспитания и спорта, образовательные учреждения должны продолжать определять приоритеты и инвестировать в комплексные программы. Политики, педагоги и родители должны сотрудничать, чтобы создать среду, поощряющую и поддерживающую физическую активность. Продолжение исследований и оценки этих программ позволит еще больше усовершенствовать стратегии, направленные на повышение физического совершенства и общего благополучия молодого поколения.

### **Список литературы:**

1. Каримова В. Семейная психология: Учебник для студентов педагогических вузов. - Т.: 2008 - 146 с.
2. Нуритдинов Э.Н., Хайдаров Б.Т. Физическая культура и физиология спорта. Самарканд, СамГУ, 2015. 168 с.
3. Усмонходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Кодиров В.А. Физическая культура. Учебник. Ташкент, 2004 г.
4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы спортивной деятельности. Ташкент, 1994, с.34.

