



## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Атажанов Расул Турганбаевич

Ассистент преподаватель, Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10348329>

### ARTICLE INFO

Received: 05<sup>th</sup> December 2023

Accepted: 10<sup>th</sup> December 2023

Online: 11<sup>th</sup> December 2023

### KEY WORDS

Самодисциплина,  
настойчивость,  
целеустремленность,  
командный дух, умение  
работать в коллективе,  
развитие навыков  
коммуникации.

### ABSTRACT

*Физическая культура и спорт играют важную роль в воспитании подрастающего поколения. Они способствуют развитию физических и психологических качеств, формированию здорового образа жизни, укреплению дисциплины, уважения к правилам и соперникам, развитию коммуникативных навыков и лидерских качеств. Физическая активность помогает улучшить здоровье, повысить работоспособность и уменьшить риск различных заболеваний. Она также способствует развитию самодисциплины, настойчивости и целеустремленности, что важно для достижения успеха в жизни. В целом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью воспитания здорового, активного и успешного поколения.*

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни человека, особенно в воспитании подрастающего поколения. Они способствуют укреплению здоровья, формированию физических, психологических и социальных навыков. Физическая активность и занятия спортом также способствуют развитию самодисциплины, формированию командного духа и укреплению дружеских связей. Таким образом, физическая культура и спорт имеют огромное значение для общего развития и формирования личности подрастающего поколения [1].

Здоровый образ жизни и физическая активность имеют ключевое значение для подрастающего поколения по ряду причин:

- 1) Укрепление здоровья: Регулярные упражнения способствуют укреплению иммунной системы, улучшению физической формы и профилактике многих заболеваний.
- 2) Развитие физических качеств: Спортивные занятия помогают развивать выносливость, силу, гибкость, координацию и баланс.
- 3) Психологическое благополучие: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение и уменьшает стресс.



4) Социальная адаптация: Участие в спортивных мероприятиях повышает самооценку, помогает развить командный дух, учиться работать в коллективе и повышает уровень социальной активности.

Таким образом, здоровый образ жизни и физическая активность играют важную роль в общем развитии подрастающего поколения и формировании их здоровья и личностных качеств [4].

Значение спортивных секций и кружков для детей и подростков огромно и включает в себя следующее:

1) Физическое развитие: Участие в спортивных секциях и кружках способствует развитию физических качеств, улучшению координации, силы, выносливости и гибкости.

2) Формирование дисциплины и самодисциплины: Регулярные занятия спортом учат детей и подростков управлять своим временем, придерживаться расписания тренировок и следовать требованиям тренера.

3) Социализация: Участие в спортивных командах, коллективных занятиях и соревнованиях способствует развитию навыков командной работы, уважения к соперникам и развитию дружеских отношений.

4) Самоутверждение и повышение самооценки: Успехи в спорте способствуют повышению уверенности в себе и самооценки у детей и подростков.

5) Профессиональное развитие: Для некоторых детей спортивные секции и кружки могут стать отправной точкой для профессиональной карьеры в спорте [2].

Таким образом, спортивные секции и кружки предоставляют детям и подросткам возможность развиваться физически, психологически и социально, что важно для их общего развития.

Физическая культура и спорт для развития физических качеств:

- Формирование выносливости и силы через занятия спортом

-Улучшение координации и баланса с помощью различных видов физических упражнений

- Развитие гибкости и подвижности с помощью растяжки и гимнастики

-Совершенствование скоростных качеств через тренировки бега и скоростной подготовки

-Улучшение аэробной и анаэробной выносливости через занятия кардио-тренировками

- Развитие моторики и реакции с помощью игровых видов спорта, таких как футбол, баскетбол или волейбол.

-Развитие координации и гибкости при занятиях физической культурой [3].

Для развития координации и гибкости в рамках занятий физической культурой можно использовать различные упражнения и методики:

1. Растяжка и гимнастика. Регулярные упражнения на растяжку помогут улучшить гибкость и подвижность суставов, а также способствуют улучшению координации движений.

2. Балансирование. Занятия на балансовых платформах или простые упражнения на одной ноге помогут развить координацию и улучшить равновесие.



3. Танцы или йога. Уроки танцев или йоги помогут развить гибкость, координацию и подвижность тела, а также улучшить пластичность движений.
4. Силовые тренировки. Упражнения со свободными весами или собственным весом тела, такие как отжимания или подтягивания, помогут развить силу и гибкость.
5. Спортивные игры. Участие в спортивных играх, таких как футбол, баскетбол или волейбол, также способствует развитию координации, гибкости и скорости реакции [5].

Важно помнить, что регулярные занятия и постепенное увеличение нагрузки помогут достичь лучших результатов в развитии координации и гибкости.

Физическая культура и спорт помогает развивать психологических качеств такие как:

- Развитие концентрации и внимания при занятиях спортом, что способствует улучшению когнитивных функций и повышению эффективности работы мозга.
- Формирование уверенности и увеличение уровня самооценки через достижение спортивных результатов и преодоление сложностей в процессе тренировок и соревнований.
- Улучшение эмоционального состояния и устойчивости к стрессу благодаря выработке регулярной физической активности, которая способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и удовлетворения, а также укрепляет нервную систему.
- Формирование толерантности, уважения к соперникам и способности работать в коллективе через участие в командных видах спорта.
- Развитие мотивации, целеустремленности и усидчивости при работе над достижением спортивных целей, что способствует развитию личностной силы и устойчивости к негативным воздействиям.

В целом, физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на психологические качества человека, способствуя его психологическому здоровью и гармоничному развитию личности.

Физическая культура и спорт помогает развивать социальных навыков такие как:

- Участие в командных видах спорта способствует формированию командного духа, умению доверять партнерам и работать в коллективе для достижения общей цели.
- Совместные тренировки и участие в соревнованиях способствуют развитию навыков коммуникации, так как спортсмены вынуждены учиться общаться, согласовывать свои действия и решать конфликты.
- Спортивные мероприятия, такие как соревнования, тренировки и спортивные лагеря, создают возможности для укрепления дружеских связей, знакомства с новыми людьми и обмена опытом.
- Участие в спортивных командах или групповых занятиях способствует формированию круга единомышленников, что способствует созданию долгосрочных дружеских отношений.
- Работа в команде на тренировках и во время соревнований помогает развивать уважение к соперникам, толерантность и способность к сотрудничеству.



В целом, физическая культура и спорт предоставляют отличные возможности для развития социальных навыков и установления качественных межличностных отношений.

**Заключение.** Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения играет огромное значение. Физическая активность способствует формированию здорового образа жизни, развитию физических и психических качеств, а также укреплению дисциплины, уверенности в себе и самодисциплине. Поэтому важно обеспечить поддержку и развитие спортивной инфраструктуры, чтобы дети и подростки имели возможность заниматься спортом и физической активностью. Это также способствует профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни. Таким образом, развитие спортивной инфраструктуры и поддержка физической активности среди подрастающего поколения играет ключевую роль в формировании здорового общества. Поэтому необходимо продолжать усилия в этом направлении и обеспечивать доступность спортивных мероприятий и площадок для всех детей и подростков.

### References:

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие для вузов, доп. МО РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007
2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990
3. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина.– М.: Просвещение, 1980
4. Туманян Г.С. Здоровый образ совершенствование: учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М. Академия, 2008
5. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений под общ. ред. Н. Н.
6. Маликова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2006.