

ISSN: 2545-0573

## РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ С УКРЕПЛЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ КАЧЕСТВЕННОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

**Юсупов Дильшод Саъдуллаевич**

*Старший преподаватель кафедры, Социально - гуманитарные дисциплины "Алмалыкского филиала Ташкентского государственного технического университета имени И.Каримова Республики Узбекистан*

### ARTICLE INFO.

**Ключевые слова:**

Физическая подготовка, спорт, физическая культура, здоровый образ, студент, здоровье, физическое воспитание, образование, молодёжь.

### Аннотация

В статье рассматриваются вопросы укрепления здоровья населения, физическая подготовка подрастающего поколения средствами физического воспитания. Актуальность развития спорта и роль физической культуры как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Важность формирования здорового образа жизни, создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Одним из направлений в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за своё здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний, главным результатом которых станет увеличение продолжительности жизни населения и улучшение её качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки.

На современном этапе развития Республики Узбекистан в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовке наших сограждан, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Народное образование поставило задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического состояния будущих специалистов.

В целях осуществления в практике вышеуказанных необходимых задач проведено немало крупных мероприятий и принято официальных законов и постановлений правительством республики. Для достоверности наших мнений можно привести некоторые данные по развитию физкультуры, спорта, туризма, национальных игр и др.

Президент Узбекистана и правительство Узбекистана постоянно уделяют особое внимание на

развитие физкультурного движения среди населения. В связи с этим Кабинет министров РУз. принял постановление “О мерах дальнейшего развития физической культуры и спорта в Узбекистане”, которое стало программой всех отраслей республики. На этой основе создан физкультурный комплекс, специальные тесты “Алпомиш” и “Барчиной”, которые охватывают почти все возраста (от 6 до 60 лет) населения.

Следует подчеркнуть, что в нормативные требования включены национальные –подвижные игры, танцы и ряд других видов упражнений, которые приобретают интересы населения.

Спортивная дружина Республики Узбекистан с каждым годом расширяет свой численный состав, завоёвывая всё более прочные и высокие позиции на международной арене. Достижения атлетов страны убедительно способствует укреплению авторитета молодой республики на международной арене. Защищающие цвета национального флага молодые юноши и девушки, профессионалы индивидуальных и игровых дисциплин, демонстрируя на представительных форумах исключительную подготовку и феноменальное мастерство, красноречиво подтверждают, что они представляют страну с богатыми спортивными традициями. Надо согласиться с тем, что серьёзные виды на достижения высот в сфере физической культуры и профессионального спорта требуют поистине больших усилий.

Опыт многих стран показывает, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры непременно оборачивается многократной пользой. Ведь поддержка этих статей социальной сферы первым делом создаёт все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления детско-юношеской и молодёжной среды общества.

Символично, что Узбекистан не выпадает из ряда стран, где имеет место понимание архиважности этой истины. Правительственные структуры, общественные организации, спортивные ведомства страны всегда действуют сообща в решении таких важных проблем, как поступательное развитие материально-технической базы сферы спорта и физической культуры, достижение массовости в их организации, усиление базы профессионального сектора и другие.

Занятия спортом имеют решающее значение для воспитания гармоничной, всесторонне развитой, духовно богатой морально устойчивой личности. Они способствуют сохранению и укреплению здоровья, а также повышению уровня общительности, социальной активности учащихся. Решение этих задач во многом зависит от профессиональной компетентности преподавателей, их организаторских способностей, нравственной, эстетической, духовной, речевой, и коммуникативной культуры.

Основными целями деятельности преподавателя физкультуры являются воспитание физически здоровой молодёжи, пробуждение у неё интереса к регулярным занятиям спортом, ведению здорового образа жизни. Чтобы этот процесс был эффективным, учителю необходимо творчески подходить к организации занятий.

Подготовку специалистов по физической культуре и спорту осуществляет Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. В нём ежегодно обучается более 2 тысяч студентов. Высшее учебное заведение готовит преподавателей физического воспитания и тренеров-преподавателей по спорту.

За последние годы в республике ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, материально-техническая база которых модернизируется с учётом принятых в мире требований.

Спорт в наше время приобрёл такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества не имели. Спорт является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую

деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностей ориентаций.

В нашей стране спорт рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Нужно вовлекать учащихся в спорт, нельзя ограничиваться просто занятиями физкультуры и спортивными секциями, нужно расширять сеть спортивных клубов, секций объединений по месту жительства в махаллях. И тогда у молодёжи не останется времени на свершение поступков, за которые потом приходится расплачиваться всю оставшуюся жизнь.

Спорт развивает такие качества как, самосознания и самосовершенствования. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух. Спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодёжи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание – эти качества, которые с помощью спорта развиваются у личности, способствуют гармоничному её развитию как человека, как член общества.

В основу постоянного внимания, уделяемого в стране развитию спорта, заложена такая цель как, воспитание всесторонне здорового и духовно богатого поколения. Мальчики и девочки, увлекающиеся сегодня спортом и растущие здоровыми, в будущем создадут дружную и прочную семью, будут воспитывать здоровых детей. А здоровые дети являются самым огромным богатством нашего народа, созидателями нашего великого будущего.

Отличительной особенностью жизнедеятельности современного человека порождённой научно-техническим прогрессом, являются существенное изменение ритма и образа жизни многих людей. Это характеризуется, в первую очередь, весьма замёрным ограничением удельного веса физического труда в быту, на производстве и ростом диспропорции и между значительными нагрузками, с одной стороны, и резким снижением физической активности – с другой.

Здоровый, выносливый, физически сильный человек будет надёжен в быту, сможет больше выкладываться на работе, ему придётся реже выплывать больничный, и у него будет оставаться больше времени на дополнительное образование и самореализацию. По тем же причинам и государство заинтересовано в здоровых, морально и физически сильных гражданах.

Формирование здорового образа жизни – это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удаётся сформулировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Целью физического воспитания в ВУЗе является формирование физической культуры студента, как системного, так и интегративного компонента качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать его в учебной, социальной, профессиональной деятельности и семье. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью.

В любой стране одним из самых важных направлений политики является спортивная сфера жизни общества. Укрепление здоровья населения осуществляется средствами различных физических упражнений и занятием массового спорта, в процессе чего удовлетворяются

потребности каждого гражданина в сохранении и укреплении своего здоровья, а также в профилактике различных заболеваний. Физические занятия ориентируют население на достаточно хороший уровень физической подготовленности, и тем самым обеспечивается решение таких важных для каждого человека задач, как увеличение продолжительности жизни, а также уменьшение риска отклонений в здоровье.

В нашей стране активно проводится спортивное клубное движение. Главная идея таких клубов – обеспечение населения спортивно-оздоровительными услугами на базе спортивных сооружений. Создание подобных организаций поможет каждому человеку найти своё место в мире спорта, ведь именно здесь квалифицированные специалисты предложат на выбор более десятка различных видов деятельности, помогут составить и подобрать индивидуальный план саморазвития в зависимости от особенности функционального состояний и заболеваний занимающихся и предложат удобный график занятий.

Система упражнений под общим названием “Велокинетика” занимает одно из ведущих мест в системе физических упражнений, повышающих двигательную активность молодёжи. Она включает в себя езду на велосипеде, упражнения на специализированных тренажёрах. В очередной раз можно убедиться, что полноценная двигательная активность является частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Современное состояние сферы физической культуры и спорта можно считать одной из причин ухудшения состояния здоровья населения, прогрессирующим ростом хронических заболеваний сердца, гипертонией, неврозов, артритов, ожирения и других заболеваний, что в конечном итоге приводит к уменьшению количества лиц, которые могут быть привлечены в спорт высших достижений, способных тренироваться, выдерживая значительные физические нагрузки и достигать высоких спортивных результатов.

В целом эта проблема требует особого внимания к организации здорового образа жизни во всех слоях общества. Как составная часть этой проблемы является вопрос формирования здорового образа жизни среди студенческой молодёжи, что способствует более качественной трудовой жизнедеятельности. Исследование данного вопроса требует изучения причин, которые привели к резкому снижению физического здоровья студентов и факторов среды, изменивших здоровый образ жизни.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Сегодня в нашей стране созданы широкие возможности для молодёжи, чтобы она в мире никому ни в чём не уступала, а достигаемые на этой основе успехи ещё раз подтверждают, какие новые горизонты независимость открывает перед нашим народом и молодёжью. Всех нас радует то, что молодёжь, демонстрирующая интеллект и потенциал нашего народа на мировых аренах, в частности, достигшая высоких результатов на состоявшихся Олимпийских играх в Токио, и благодаря проявляемой заботе и вниманию в нашей стране к развитию спорта, растёт число молодых людей, занимающихся спортом.

Будущие спортивных движений и результаты зависят от современных достижений и принятых решений. В этой части являются первостепенным трудом проверка контроль и набор одарённых детей в спортивные школы и создание высококачественных условий для тренировки и участия на различных крупных спортивных соревнованиях.

Физическая культура и спорт играет значительную роль в профессиональной деятельности студента так как их учёба, как правило, связана со значительным напряжением внимания зрения,

интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомления нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Выполнение самостоятельных упражнений у студентов проходят в свободное время в форме активного отдыха.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни.

Спорт – доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто используют в качестве синонима к понятию “физическая культура”. Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

Термин “спорт” употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учёбы время), а также спорт высоких достижений – любительский и профессиональный (юниоры и взрослые спортсмены).

Обострение конкуренции на международной спортивной арене сделало спорт одной из активных сфер человеческой деятельности.

В ряде исследований установлены, что у студентов, включённые в систематические занятия физической культурой и спортом проявляющих в них достаточно высокую активность вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большой мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большой степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большой степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободно вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль.

Целью физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

В системе высшего и среднего специального образования всё глубже внедряются компьютерные технологии, так называемые модульные системы обучения, которые требуют от студента длительного пребывания за компьютером, ноутбуком. К сожалению, студенты не всегда правильно используют технические средства. Сама работа с компьютером может создавать проблемы для здоровья. Неподвижная напряжённая поза студента, в течении длительного времени прикованного к экрану монитора, приводит к усталости и возникновению боли в

позвоночнике, шее, плечевых суставах, а также развивается мышечная слабость и происходит изменение формы позвоночника. Интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук.

В данной работе предлагаются комплексы упражнений для проведения физкультурминутки и пауз, которые позволят студентам, да, и преподавателям, проводить краткосрочные разминки. С помощью предлагаемых упражнений можно устранить усталость мышц плечевого пояса, сохранить гибкость суставов рук, ног. Кроме того, упражнения поднимут тонус и настроение, послужат профилактике отложения солей, артрита, остеопороза, улучшению гибкости суставов. Упражнения можно выполнять как в аудитории, так и в общежитии, не только под контролем преподавателя, но и самостоятельно.

Известно, что юношеский возраст характеризуется значительным увеличением возможностей двигательного аппарата. Именно в этом возрасте получают развитие такие двигательные качества как сила, выносливость, быстрота – то есть качества, которые зависят от уровня развития скелетных мышц, а также систем, обеспечивающих бесперебойное снабжение мышц кислородом. Физическое развитие подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Показатели физического развития различаются в зависимости от пола. Отклонения в его уровне могут скрывать под собой различного рода заболевания.

В заключении можно сказать, что учителя физического воспитания, тренеры должны обратить особое внимание на психологическое состояние учащихся молодёжи и студентов при подготовке и проведении спортивных соревнований. В привлечении к большому спорту одарённых учащихся надо учитывать их профессиональную подготовку и интерес к тому или другому виду спорта. В целом, интерес молодёжи к спорту, их подготовка и желания напоминают многоступенчатая лестницу. В отборе, подготовке спортсменов приходится расширить понятия спортивной психологии и педагогики.

Из этого можно сделать вывод, что в нашей стране уделяется огромное внимание здоровому образу жизни и воспитанию здорового поколения, так как духовно и физически развитая молодёжь - это будущее нашей процветающей страны. Для достижения этой цели в стране созданы все условия для самостоятельного физического развития и самовоспитания.

### Список литературы

1. “Закон о физической культуре и спорте” Республика Узбекистан. 14.01.1992.
2. “О проблеме развития физической культуры и спорта” в Республике Узбекистан. 27.05.1999.
3. “Физическая культура студента”: Учебник, под ред. В. И. Ильинича, М-2004 г.
4. Юсупов Д. С. Способы организации студентов на занятии по физической культуре. – Ташкент.2016. -96-98с.
5. Юсупов Д. С. Здоровье и физическая культура. –Ташкент.2016. -37-40с.
6. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. -2008. №5. –91-92с.
7. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.
8. Юсупов Д. С. Физическое воспитание и эффективность отдыха для здорового образа жизни. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES. 2021.-103-106 с.

- 
9. YDS Kim Larisa Antonovna The role of the environmental movement in the political process International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology vol.7,issue10,October 2020.-15197-15200c.
  10. YDS Kim L.A. Sociological Aspects of Volunteering The International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding...,2021.-345-352c.
  11. DSY T.B.Norimbetov The Concept of "Sex" and "Gender" in Psychology INTERNATIONAL JOURNAL ON INTEGRATED EDUCATION 4 (9).77-80,2021
  12. Л А Ким, Д С Юсупов Культура Как Источник Развития Экологического Образования CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 2 (8),35-39,2021
  13. ДСЮ Ким.Л.А. Социокультурные детерминанты качества жизни CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES 2 (issue:05),81-84,2021