



ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Тошев Алишер Темирович

*Бухарский государственный университет «Теория и методика
спорта» Доцент кафедры.*

Аннотация: *В воспитании подрастающего поколения национальные ценности и традиции стали приобретать новое значение. Физическая культура и спорт являются лишь сферой физического развития человека, укрепления его здоровья, социальной и общественной активности людей, не имеют никакого фактора, глубокого влияния и таких аспектов, как их положение и общество, система психологических и духовных свойств, прекрасное чувство, отношение к ценностям.*

Annotation: *In the upbringing of the younger generation, national values and traditions began to acquire a new meaning. Physical culture and sport are not only a sphere of physical development of a person, strengthening his health, communication and social activity of people, but also a factor that has a profound impact on such aspects as their position in society, the system of mental and spiritual properties, a sense of beauty, attitude to values.*

Ключевые слова: *Гармонично развивающая личность, физическая культура, социальная значимость спорта, здоровый образ себя, гармоничное поколение, физическая активность, дисциплина и сила, лидерские качества, полезная личность, воспитание молодежи*

Keywords: *The personality, physical culture, social the importance of sports, a healthy lifestyle, a harmonious generation, physical activity, discipline and willpower, leadership qualities, useful personality, education of young people*

Введение: *Формирование гармонично развитой личности в современном обществе является одним из важнейших вопросов. Физическое,*



духовное и интеллектуальное развитие человека напрямую влияет на качество его жизни и его вклад в общество. С этой точки зрения физическая культура и спорт играют важную роль во всестороннем развитии человека, в воспитании его как здоровой и гармоничной личности. Социальная значимость физической культуры и спорта Физическая культура и спорт не только улучшают физическое состояние человека, но и служат обогащению его мировоззрения и духовности как неотъемлемой части его социальной жизни. Ниже мы рассмотрим некоторые аспекты этих факторов[1]:

1. Воспитание здорового поколения

Физическая культура и спорт воспитывают у подрастающего поколения здоровый образ жизни. Дети, регулярно занимающиеся спортом, вырастают физически крепкими, психически устойчивыми и дисциплинированными. Поэтому организация занятий физкультурой и различных спортивных секций в образовательных учреждениях имеет большое значение.

2. Развивать дисциплину и лидерские качества

Занятия спортом развивают дисциплину, постановку целей и командную работу. Командные виды спорта, особенно футбол, баскетбол и волейбол, играют важную роль в развитии лидерских качеств и укреплении навыков командной работы.

3. Воспитание людей, полезных обществу

Спорт учит человека быть трудолюбивым, целеустремленным и обладать силой воли. Он учит спортсмена не только побеждать, но и извлекать уроки из поражений и стойко переносить жизненные трудности. Эти качества имеют большое значение для формирования зрелых и ответственных личностей в обществе.

4. Предотвращение негативных последствий

В современном мире существует риск приобщения молодежи к вредным привычкам. Спорт и физическая активность помогают молодым людям отвлечься от безделья и вредных привычек и провести время



осмысленно. В частности, массовые спортивные мероприятия, соревнования и спортивные школы создают условия для осмысленной жизни молодежи.

5. Развитие национальной гордости и патриотизма

Спортивные соревнования, в том числе Олимпийские игры, чемпионаты мира и континента, повышают престиж каждой страны. Спортсмены, участвующие в этих соревнованиях, играют важную роль в повышении национальной гордости и становятся образцами для подражания для подрастающего поколения. Поэтому развитие спорта является одним из приоритетных направлений государственной политики. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни человека, служат укреплению его физического и психического здоровья. Физическая активность не только укрепляет здоровье, но и оказывает существенное влияние на дисциплину, силу воли и целеустремленность человека. Физическая культура очень важна для детей и молодежи, способствуя их здоровому росту и развитию. Этот процесс преподается как отдельный предмет в школах и высших учебных заведениях, направленный на повышение двигательной активности молодых людей. Физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, мышечную и костную структуру, повышают иммунитет, способствуют профилактике стрессов и переутомления. Спорт является не только символом физической активности, но и дружбы и сотрудничества[2]. Он играет важную роль в укреплении социальных отношений в обществе, воспитании молодежи в духе патриотизма и защите ее от негативных пороков. Различные спортивные соревнования, в том числе Олимпийские игры, чемпионаты мира и национальные соревнования, служат повышению престижа страны. Узбекистан вступил на такой путь социально-экономического развития, что достижение больших успехов на этом пути требует от всех членов общества использования всего своего потенциала. Национальные ценности и традиции стали приобретать новое значение в воспитании подрастающего поколения. Формирование всесторонне развитой, гармонично развитой личности всегда было самой заветной мечтой нашего народа. Физически здоровая нация с



высоким уровнем знаний может построить себе достойное будущее. Физическая культура и спорт являются не только средством физического развития человека, укрепления и сохранения его здоровья, сферой взаимного общения и социальной активности людей, но и фактором, глубоко влияющим на такие аспекты, как его статус в обществе, уважение и внимание, трудовая деятельность, система умственных и духовных характеристик, чувство прекрасного, отношение к ценностям. Занятия физической культурой и спортом открывают перед каждым членом общества новые горизонты для развития, достойного места в жизни и выражения своего «Я», заставляют радоваться победам, достойно принимать поражения, переживать разнообразные эмоции, побуждают гордиться безграничностью человеческих возможностей[3].

В нашей стране эти понятия считаются одними из важнейших средств воспитания личности, гармонично сочетающей в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство.

Занимаясь физической культурой, человек оздоравливает свое тело, направляет его к совершенству, развивает способность управлять своей двигательной деятельностью. Но это еще не все. Особенно в процессе спортивных тренировок и соревнований укрепляется его воля и характер, он учится контролировать свои эмоции, быстро и правильно принимать решения в различных сложных ситуациях, идти на разумный риск. Спортсмен тренируется с товарищами, соревнуется с противниками и таким образом приобретает опыт общения с людьми и понимания их[4].

Спорт, как и живопись, музыка, танец и скульптура, убеждает людей в том, что совершенство человека — самая прекрасная ценность в жизни. Спорт, особенно соревновательная деятельность, очень серьезен и сложен по воздействию на личность. Он требует огромной физической силы[5]. В условиях жесткой конкуренции раскрываются личность и характер каждого человека. Здесь в полной мере проявляются эмоции и сила воли. Именно трудности выявляют все скрытые качества человека, а также его недостатки.



Поэтому спорт становится мощным инструментом самореализации и самовыражения. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется во всех аспектах. Человек, осознающий свою высокую ценность как спортсмена, обычно хочет перенести эту ценность на себя как члена общества. Благодаря спорту расширяются и обогащаются способы взаимодействия людей с другими[6].

Спортивные мероприятия способствуют сближению представителей разных национальностей, укреплению дружбы и товарищества. Таким образом происходит сближение национальных культур, ускоряется духовно-нравственное развитие каждой нации. Взаимное сотрудничество и сплоченность спортсменов препятствуют возникновению различных негативных межнациональных настроений. Физическая культура и спорт создают условия для рациональной организации свободного времени молодежи, повышают ее социальную активность, делают ее трудовую деятельность эффективной и продуктивной, развивают умственные способности. Из года в год спорт становится сложнее, интеллектуальнее, привлекательнее, им увлекается все больше людей. Поэтому увеличивается вклад физической культуры и спорта в формирование личности человека. Спорт нашей стремительной, напряженной эпохи воплощает в себе самые качества времени, отражает его противоречивые особенности, глубокие, многогранные проблемы, становится его символом[7].

В заключение; Роль физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности несравненна. Она не только способствует формированию здорового и выносливого человека, но и воспитывает в нем дисциплинированную, волевою, общественно полезную личность. Поэтому сделать физическую культуру и спорт неотъемлемой частью жизни каждого человека и широко пропагандировать ее среди подрастающего поколения является одной из актуальных проблем современности. Физическая культура и спорт имеют очень большое значение для всестороннего развития человека, укрепления его здоровья и повышения качества жизни. Каждый человек



может жить здоровой и активной жизнью, если будет уделять время физической активности в своей повседневной жизни. Поэтому сделать спорт и физическую культуру неотъемлемой частью нашей жизни является важной задачей для всех нас.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiypsixologik xususiyatlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1534-1539.
2. Arslonov Q. et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 538. – С. 05040.
3. Mukhammadovich I. M., Kyzi S. F. O. Building Endurance Abilities of Young Boxers //European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – Т. 4. – №. 3. – С. 170-173.
4. Ибрагимов М. М. РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 48.
5. Ибрагимов М. М. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 53.
6. Ibragimov M. INCREASING THE EFFICIENCY OF TRAINING BY DEVELOPING THE SPEED AND STRENGTH OF BOXERS //International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 644-647.
7. Ibrahimov M. IMPROVING THE TRAINING EFFICIENCY OF VARIOUS QUALIFIED BOXERS WITH THE HELP OF MODERN EXERCISES //Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 117-121.
8. Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ: 10.53885/edinres. 2022.26. 82.028 Ибрагимов М. Бухоро давлат университети 2 босқич магистранти //Научнопрактическая конференция. – 2022. – С. 90-92.



9. Mukhammadovich I. M. The Main Methodological Instructions for the Development of Speed-Strength Qualities of Boxers //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 5. – C. 550-554.
10. Mukhammadovich I. M. et al. Evaluation of quick-power of boxer in boxing competitions //Int. J. Form. Educ. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 68-71.
11. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.
12. Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16 SPECIAL. – C. 102-105.
13. Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO 'G 'RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 279-283.
14. Qoraboyev F. F. CARRYING GAMES DURING SPORTS TRAINING //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 69-71.
15. Faxriddinovich Q. F. TALABA KURASHCHILARDA MUSOBAQA MASHQLARI TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 65-68.
16. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.
17. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.