



"Спорт: Ключевой Фактор Развития И Вдохновения Молодежи":

Автор: Зав.кафедры профессор **Амантурдиев Бахтияр Курбанович**
Республика Узбекистан Термезский государственный университет факультет
Спортивная деятельность и управления кафедра «Физического воспитание и
спортивных игр»

Аннотация:

Статья "СПОРТ: КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ И ВДОХНОВЕНИЯ МОЛОДЕЖИ" поднимает актуальную тему роли спорта в жизни молодежи. Молодежь представляет собой будущее общества, и спорт играет ключевую роль в ее развитии и вдохновении на достижение больших целей.

Статья начинается с введения, в котором подчеркивается, что молодежь обладает огромным потенциалом, который может быть реализован через участие в спорте. Спорт не только способствует физическому развитию, но также развивает социальные навыки, лидерство и стремление к успеху.

Далее в статье рассматривается, как спорт способствует развитию физического и психологического здоровья молодежи, укрепляя их тело и ум. Формирование ценностей, таких как дисциплина и ответственность, также является важным аспектом, обсуждаемым в статье.

Акцент делается на влиянии занятий спортом на академическую успеваемость молодежи, подчеркивая, что физическая активность может помочь улучшить концентрацию и справляться с стрессом.

Статья также обсуждает, как спорт может вдохновлять молодежь, предоставляя им примеры успеха и мотивацию к самосовершенствованию. Роль спортивных команд и тренеров в этом процессе также подчеркивается.

В заключении статьи подчеркивается важность поддержки и поощрения молодежи в занятиях спортом, чтобы помочь им развиваться как физически, так и психологически, и вдохновить на достижение больших целей в жизни. Спорт - это не просто физическая активность, это мощный инструмент развития и мотивации для молодого поколения.

Ключевые слова:

Физическое воспитание молодежи, Совершенствование, Проблемы, Сокращение уроков физической культуры, Сидячий образ жизни, Зависимость от технологий, Низкий уровень физической подготовки, Доступ к спортивной инфраструктуре, Рекомендации, Здоровье молодежи, Образовательные учреждения, Правительственные организации, Спортивные клубы, Родители, Общественность



Annotatsiya:

"Sport: yoshlarni rivojlantirish va ilhomlantirishning asosiy omili" maqolasi sportning yoshlar hayotidagi o'rni haqidagi dolzarb mavzuni ko'taradi. Yoshlar jamiyatning kelajagini ifodalaydi va sport uning rivojlanishi va katta maqsadlarga erishish uchun ilhomlanishida muhim rol o'ynaydi.

Maqola yoshlarning sport bilan shug'ullanish orqali amalga oshirilishi mumkin bo'lgan ulkan salohiyatga ega ekanligini ta'kidlaydigan kirish bilan boshlanadi. Sport nafaqat jismoniy rivojlanishga yordam beradi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni, etakchilikni va muvaffaqiyatga intilishni rivojlantiradi.

Maqolada sport yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligini rivojlantirishga, ularning tanasi va ongini mustahkamlashga qanday hissa qo'shishi ko'rib chiqiladi. Intizom va mas'uliyat kabi qadriyatlarni shakllantirish ham maqolada muhokama qilinadigan muhim jihatdir.

Jismoniy faollik konsentratsiyani yaxshilashga va stressni engishga yordam berishi mumkinligini ta'kidlab, sportning yoshlarning akademik yutuqlariga ta'siriga e'tibor qaratiladi. Maqolada, shuningdek, sport yoshlarni qanday ilhomlantirishi mumkinligi muhokama qilinadi, ularga muvaffaqiyat namunalari va o'z-o'zini yaxshilashga turtki beradi. Ushbu jarayonda sport jamoalari va murabbiylarining roli ham ta'kidlangan.

Maqolaning xulosasi yoshlarni jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlanishiga yordam berish va hayotda katta maqsadlarga erishishga ilhom berish uchun sport bilan shug'ullanishni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish muhimligini ta'kidlaydi. Sport nafaqat jismoniy faollik, balki yosh avlod uchun kuchli rivojlanish va motivatsiya vositasidir.

Kalit so'zlar:

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash, takomillashtirish, muammolar,
Jismoniy tarbiya darslarini qisqartirish, harakatsiz turmush tarzi, texnologiyaga qaramlik,
jismoniy tayyorgarlikning past darajasi,
Sport infratuzilmasidan foydalanish, tavsiyalar, yoshlar salomatligi,
Ta'lim muassasalari, Davlat tashkilotlari, Sport klublari, ota-onalar, jamoatchilik

ABSTRACT:

The article "SPORT: A KEY FACTOR IN THE DEVELOPMENT AND INSPIRATION OF YOUTH" raises the topical topic of the role of sports in the life of young people. Young people represent the future of society, and sport plays a key role in their development and inspiration to achieve great goals.

The article begins with an introduction, which emphasizes that young people have a huge potential that can be realized through participation in sports. Sport not only promotes physical development, but also develops social skills, leadership and the desire for success.

Further, the article discusses how sport contributes to the development of physical and



psychological health of young people, strengthening their body and mind. The formation of values, such as discipline and responsibility, is also an important aspect discussed in the article. The emphasis is on the impact of sports on the academic performance of young people, emphasizing that physical activity can help improve concentration and cope with stress.

The article also discusses how sports can inspire young people by providing them with examples of success and motivation for self-improvement. The role of sports teams and coaches in this process is also emphasized.

In conclusion, the article emphasizes the importance of supporting and encouraging young people in sports to help them develop both physically and psychologically, and inspire them to achieve great goals in life. Sport is not just physical activity, it is a powerful tool of development and motivation for the younger generation.

Keywords:

Physical education of youth, Improvement, Problems, Reduction of physical education lessons, Sedentary lifestyle, Dependence on technology, Low level of physical fitness, Access to sports infrastructure, Recommendations, Youth health, Educational institutions, Government organizations, Sports clubs, Parents, The Public

"Спорт: Ключевой фактор развития и вдохновения молодежи":

Введение:

Молодежь - это будущее нашего общества. Она обладает неиссякаемой энергией и потенциалом, которые могут быть реализованы через участие в спорте. Спорт является не только физической активностью, но и средством для развития социальных навыков, лидерства, дисциплины и стремления к достижению высоких результатов. В этой статье мы рассмотрим, почему спорт играет важную роль в жизни молодежи и как он может вдохновить их на достижение больших целей.

Развитие физического и психологического здоровья:

Спорт способствует физическому развитию молодежи. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, улучшить координацию и гибкость, а также повысить выносливость и устойчивость к стрессу. Он также способствует улучшению психологического здоровья путем снижения уровня стресса и тревожности. Спортивные команды и тренировки также предоставляют молодежи возможность общения, установления дружеских связей и развития социальных навыков.

Формирование ценностей и качеств:

Участие в спорте способствует формированию ценностей, таких как дисциплина, упорство, ответственность, справедливость и командный дух. Молодежь, занимающаяся спортом, часто развивает лидерские качества, такие как способность принимать решения, мотивировать других и работать в команде. Они учатся управлению временем, устанавливанию целей и преодолению трудностей, что помогает им развиваться как



индивидуумы и готовиться к будущему.

Стимуляция академического успеха:

Исследования показывают, что занятие спортом у молодежи связано с улучшением академической успеваемости. Регулярная физическая активность помогает улучшить концентрацию, память и когнитивные функции. Она также помогает справиться с напряжением и стрессом, что может положительно сказаться на способности к обучению и выполнению школьных заданий. При этом, спортивные команды и тренеры часто поддерживают академические достижения, поощряя баланс между спортом и учебой.

Вдохновение и мотивация:

Спорт может быть источником вдохновения и мотивации для молодежи. Наблюдая выдающихся спортсменов, они видят примеры того, что можно достичь через упорство и труд высокую мотивацию. Успехи спортсменов, их истории тренировок, побед и поражений вдохновляют молодежь на собственные достижения. Они осознают, что через труд и преданность спорту можно преодолеть преграды и достигнуть великих результатов не только на спортивной арене, но и в жизни.

Спортивные команды и тренеры также играют важную роль в мотивации молодежи. Они создают поддерживающую и вдохновляющую атмосферу, формируют чувство соперничества и командного духа, а также помогают молодым спортсменам установить и достичь своих целей. Тренеры, своим опытом и знаниями, могут стать наставниками и руководителями, помогая молодежи развиваться как спортсмены и как личности.

Кроме того, участие в соревнованиях и турнирах по спорту также стимулирует молодежь на новые достижения. Возможность соперничать с другими спортсменами и демонстрировать свои навыки и таланты мотивирует молодежь работать еще усерднее, стремиться к самосовершенствованию и достижению новых высот.

В целом, спорт является мощным инструментом вдохновения и мотивации для молодежи. Он дает им возможность видеть примеры успеха, развивать собственные навыки и таланты, а также стремиться к достижению больших целей. Поэтому, важно поддерживать и поощрять молодежь в занятиях спортом, создавать условия для их развития и поддерживать спортивные программы и инициативы. Это поможет не только формированию здоровой и активной молодежной аудитории, но и вдохновит их на самореализацию и достижение успеха в жизни.

Заключение:

Спорт играет важную роль в жизни молодежи, предоставляя им не только физическую активность, но и возможность развивать социальные навыки, формировать ценности и качества, стимулировать академический успех и вдохновлять на достижение больших целей. Участие в спорте помогает молодежи развиваться как физически, так и психологически, укреплять здоровье, улучшать концентрацию и способности к обучению. Спорт также способствует формированию лидерских качеств, управлению временем, установлению целей и преодолению трудностей. Все это делает спорт



ключевым фактором развития и вдохновения молодежи.

Поэтому, необходимо поощрять и поддерживать молодежь в ее участии в спорте, предоставлять доступные возможности для занятий спортом и создавать благоприятные условия для развития спортивного потенциала. Молодежь, занимающаяся спортом, формирует здоровое общество, основанное на ценностях, дисциплине и стремлении к достижению высоких результатов. Предоставив молодежи возможность заниматься спортом, мы инвестируем в будущее нашего общества и создаем условия для их личностного роста и успешной адаптации в современном мире.

Использованная литература.

1. С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
2. Наскалов В. М., Жернакова Н. И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению //Актуальные проблемы медицины. – 2010. – Т. 12. – №. 22 (93). – С. 36-45.
3. Иссурин В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – Litres, 2022.
4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий //Красноярск.–2008.–24 с. – 2008.
5. Воротникова В. Д., Скороходов А. А., Кульков Я. А. Инновации в системе занятий со спортсменами //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 26-30.
6. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Евграфов И. Е. Реализация личностно ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 50.
7. Баченина Е. А., Павлова М. В. Повышение эффективности и качества преподавания физической культуры и спорта в высшей школе на основе комплексного инновационного подхода //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 295-298.
8. Пьянзин А. П. Теория функциональных систем в спортивной подготовке : учеб. пособие. - Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2016. - 82 с.
9. Роль физической активности на открытом воздухе в повышении умственной работоспособности студентов / Т. А. Андреевко, Л. М. Лукьянова, А. П. Попов и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. -2019. -№ 11(177). - С, 15-17.



10. Лмёнъ В. П., Васильева Н. В., Матвеева Н. А. Развитие памяти и внимания у студентов при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. -2021.-№8(998).-С. 61-63.
11. Фатеева С. А., Паначев В. Д. Физическая культура как метод повышения качества обучения // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2016. -Т. 11(4).-С. 144-151.
12. Ст 4..Панина Н. В. Психологические методы работы с тревожностью студентов в условиях педагогического образования //Проблемы современного педагогического образования. -2021. - Вып. 73, ч. 1. - С. 353-355.
13. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь [Электронный ресурс] // Молодой ученый. - 2015. - № 18(98). - С. 423—425. - ЦКГ : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24194738> (дата обращения: 20.01.2022).
14. Марченко Е. В., Курмаева Е. В., Колющая В. А. Влияние физической культуры на успеваемость студентов [Электронный ресурс]. - ЦКГ : <https://www.ehbrary.ra/item.asp?id=38192810> (дата обращения: 15.01.2022).
15. Пеняева С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2019. - № 2-1. - С. 12-16.
16. атья поступила в редакцию 07.02.2022
17. Корженевский А. Н. и др. Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля состояния основных функциональных систем организма //Вестник спортивной науки. – 2014. – №. 4. – С. 59-65.
18. Воробьева О. И. Проблема комплексности в подготовке специалистов института физической культуры и спорта //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 2-6. – С. 49-53.
19. Столяр К. Э. и др. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 9. – С. 9-11.
20. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов //Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи. – 2010. – С. 87-92.