



## Актуальные Проблемы Совершенствования Физического Воспитания Молодёжи.

**Автор: Рахманов Шухрат Юсупович.**

Республика Узбекистан Термезский государственный университет факультет  
Спортивная деятельность и управления кафедра «Физического воспитание и  
спортивных игр»

### **Аннотация:**

Данная статья обращает внимание на актуальные проблемы совершенствования физического воспитания молодежи в современном обществе. С учетом важности физической активности для здоровья и развития молодого поколения, автор выделяет следующие основные вызовы: сокращение уроков физической культуры в школах, сидячий образ жизни и зависимость от технологий, низкий уровень физической подготовки и недостаток доступных спортивных объектов и инфраструктуры.

В статье предлагаются конструктивные решения и рекомендации для преодоления данных проблем, такие как увеличение количества уроков физической культуры, разнообразие программ физического воспитания, поощрение активного образа жизни, инвестиции в спортивную инфраструктуру и информационные кампании о важности физической активности. Автор подчеркивает, что успешное решение этих вызовов требует усилий со стороны образовательных учреждений, правительственных организаций, спортивных клубов, родителей и общественности в целом, и предостерегает о негативных последствиях, которые могут возникнуть в случае игнорирования этой проблематики.

### **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

### **Аннотация:**

Ушбу мақолада замонавий жамиятда ёшларнинг жисмоний тарбиясини такомиллаштиришнинг долзарб муаммоларига эътибор қаратилган. Жисмоний фаолликнинг ёш авлод саломатлиги ва ривожланиши учун аҳамиятини инобатга олган ҳолда, муаллиф қуйидаги асосий муаммоларни аниқлайди: мактабларда жисмоний



тарбия дарсларини қисқартириш, камҳаракат турмуш тарзи ва технологияга боғлиқлик, жисмоний тайёргарликнинг паст даражаси ва мавжуд спорт иншоотлари ва инфратузилмасининг етишмаслиги.

Мақолада жисмоний тарбия дарслари сонини кўпайтириш, турли хил жисмоний тарбия дастурлари, фаол ҳаёт тарзини рағбатлантириш, спорт инфратузилмасига сармоя киритиш ва жисмоний фаолиятнинг аҳамияти тўғрисида ахборот кампаниялари каби ушбу муаммоларни бартараф этиш учун конструктив ечимлар ва тавсиялар келтирилган. Муаллиф ушбу муаммоларни муваффақиятли ҳал этиш таълим муассасалари, давлат ташкилотлари, спорт клублари, ота-оналар ва умуман жамоатчиликнинг саъй-ҳаракатларини талаб қилишини таъкидлайди ва бу масалага эътибор берилмаса юзага келиши мумкин бўлган салбий оқибатлар ҳақида огоҳлантиради.

**Калит сўзлар:**

Ёшларни жисмоний тарбиялаш, такомиллаштириш, муаммолар,  
Жисмоний тарбия дарсларини қисқартириш, ҳаракатсиз турмуш тарзи, технологияга қарамлик, жисмоний тайёргарликнинг паст даражаси,  
Спорт инфратузилмасидан фойдаланиш, тавсиялар, ёшлар саломатлиги,  
Таълим муассасалари, Давлат ташкилотлари, Спорт клублари, ота-оналар, жамоатчилик

**Abstract:**

This article draws attention to the actual problems of improving physical education of young people in modern society. Taking into account the importance of physical activity for the health and development of the younger generation, the author identifies the following main challenges: reduction of physical education lessons in schools, sedentary lifestyle and dependence on technology, low level of physical fitness and lack of accessible sports facilities and infrastructure.

The article offers constructive solutions and recommendations to overcome these problems, such as increasing the number of physical education lessons, a variety of physical education programs, encouraging an active lifestyle, investing in sports infrastructure and information campaigns about the importance of physical activity. The author emphasizes that the successful solution of these challenges requires efforts on the part of educational institutions, government organizations, sports clubs, parents and the public in general, and warns about the negative consequences that may arise if this issue is ignored.

**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



## **Введение:**

Физическое воспитание молодежи играет важную роль в их общем здоровье и развитии. В эпоху современных технологий и изменяющихся образовательных трендов физическое воспитание становится все более актуальной и неотъемлемой частью жизни молодого поколения.

Физическое воспитание не только способствует физическому развитию, но и оказывает положительное влияние на психологическое и социальное благополучие молодежи. Регулярные физические упражнения и активная физическая активность способствуют укреплению мышц, костей и сердечно-сосудистой системы, повышают общую физическую выносливость и улучшают общую работоспособность организма.

Однако, в настоящее время существуют различные проблемы и вызовы, которые затрудняют совершенствование физического воспитания молодежи. Некоторые из этих проблем включают сокращение уроков физической культуры в школах, сидячий образ жизни и зависимость от технологий, низкий уровень физической подготовки и недостаток доступных спортивных объектов и инфраструктуры. Эти проблемы оказывают отрицательное влияние на физическую активность и здоровье молодежи.

В свете этих вызовов становится ясным, что необходимо обращать особое внимание на совершенствование физического воспитания молодежи и создание условий, способствующих их физическому развитию и здоровью. Это требует усилий со стороны образовательных учреждений, правительственных организаций, спортивных клубов, родителей и общественности в целом.

В дальнейшей части этой статьи будут рассмотрены актуальные проблемы совершенствования физического воспитания молодежи, а также предложены решения и рекомендации для их преодоления.

## **Актуальные проблемы:**

1. Сокращение уроков физической культуры в школах:
  - Обсуждение количества уроков физической культуры и отрицательный его анализ на повышение активности молодежи.

Обсуждение количества уроков физической культуры в школе и его влияние на повышение активности Сокращение уроков физической культуры может иметь негативные последствия для физического развития и общего здоровья молодежи.

Один из основных аспектов этой проблемы определяется в том, что высокий уровень физической культуры ограничивает время, которое молодые люди могут посвятить физической деятельности в течение учебного года. Это незначительная возможность для развития физических свойств, целесообразность выносливости и применение общей физической формы.

Более важное значение урока полезной культуры имеет значение для привычек здорового образа жизни. Они имеют свойство проявляться с высокой активностью, болезнями навыков командной работы, самодисциплины и управления стрессом. Кроме



того, уроки физкультуры стимулируют интерес молодежи к спорту и здоровому образу жизни, что в свою очередь может привлечь к увлечению спортивными секциями и клубами.

Возвращение к достаточному количеству уроков физической культуры в школьной программе может иметь положительное влияние на активность молодежи. Дополнительные уроки и время, отведенного для физической активности, предоставят молодым людям больше возможностей для занятий на открытых мероприятиях, занятий физической активностью и развитием своих физических способностей.

Помимо увеличения количества уроков, также важна качественная программа физической культуры. Уроки должны быть разнообразными, стимулирующими, чтобы молодежь ощущала радость от охвата физической активностью. Важно также обратить внимание на квалификацию и подготовку педагогического персонала.

## 2. Сидячий образ жизни и зависимость от технологий:

- Исключением является особая проблема сидячего образа жизни среди молодежи и его связь с использованием технологий жизни (компьютеры, смартфоны и т.д.).
- Последствия физической неактивности и возможные решения для решения этой проблемы.

## 3. Низкий уровень физической подготовки:

- Обсуждение недостаточного здорового развития и воспитания молодежи.
- Изменение уровня физической подготовки на здоровье и активность молодежи

## 4. Недостаток доступных объектов и ценных:

- Исключение составляют объекты, площади и потери, доступные для молодежи.
- Возможные решения для развития спортивной ситуации и создания условий для окружающей среды.

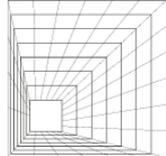
## Решения и рекомендации:

Для выявления воспитания молодежи и решения актуальных проблем

### 1. Уплотнение физической культуры в образовательной программе:

- Задействуйте специалистов в области физической культуры и спорта для разработки и внедрения эффективных научных программ и программ воспитания в школах и учебных заведениях.
- Обеспечьте регулярные и полноценные занятия физической культурой в расписании школьных уроков, предоставляя достаточное количество времени для физической активности.

### 2. Привлечение молодежи к разнообразным видам деятельности:



- возникают и проявляются физические активности, которые соответствуют интересам молодежи.
  - Поддерживайте и поощряйте участие молодежи в мероприятиях, соревнованиях и командных играх, чтобы стимулировать их мотивацию и развитие навыков.
3. Развитие спортивной ценности и доступных объектов для деятельности:
- Инвестируйте в развитие спортивной активности, строительство и обновление отделочных площадок, парков и фитнес-центров, обнаружение молодежи, доступной для занятий физической активностью.
  - Сотрудничайте с местными организациями и структурами для обеспечения равного распределения объектов и возможностей для всех общин и территорий.
4. Повышение информированности о полезности активности и ее влиянии на здоровье:
- Проводите информационные кампании и мероприятия, направленные на пропаганду и популяризацию активности среди молодежи.
  - Разрабатывайте и распространяйте информационные материалы, включающие полезные эффекты и полезные действия, чтобы повысить осведомленность молодежи и их родителей.

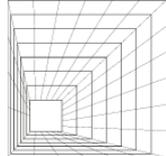
#### **Заключение:**

Физическое воспитание молодежи является неотъемлемой частью их общего здоровья и развития. Оно способствует формированию здорового образа жизни, физической подготовке и социальной адаптации молодого поколения. Однако, современные вызовы, такие как сокращение уроков физической культуры, сидячий образ жизни и недостаток доступных спортивных объектов, создают преграды для полноценного физического развития молодежи.

Для решения данных проблем необходимо принять совокупный подход, который включает сотрудничество между образовательными учреждениями, правительственными органами, спортивными организациями и общественностью. Повышение количества уроков физической культуры в школах, создание доступной и разнообразной спортивной инфраструктуры, привлечение молодежи к различным видам физической активности и повышение информированности о пользе физической активности - все это является ключевыми мерами для совершенствования физического воспитания молодежи.

Создание условий, способствующих активному образу жизни и физической активности, имеет долгосрочное значение для здоровья и благополучия молодого поколения. Ответственность лежит не только на плечах образовательных и государственных организаций, но и на каждом из нас. Мы должны поддерживать и вдохновлять молодежь на занятия спортом и активным образом жизни, чтобы они могли достичь своего полного потенциала и стать здоровыми, сильными и успешными членами общества.

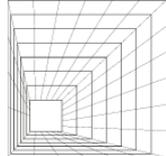
Инвестиции в физическое воспитание молодежи - это инвестиции в будущее нации. Пусть наши усилия по совершенствованию физического воспитания принесут



результаты, и молодежь сможет наслаждаться здоровым и активным образом жизни, становясь лидерами и вдохновением для других поколений.

### **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. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях : материалы всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием (Екатеринбург, 11 дек. 2015 г.) / под общ. ред. Н. Б. Серовой ; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 475 с.
3. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
4. Текст научной статьи по специальности «*Науки об образовании*»
5. Павленко Валерия Денисовна
  
6. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий //Красноярск.–2008.–24 с. – 2008.
7. 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.
8. Васильева Н. В., Матвеева Н. А., Тимофеев М. В. Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X междунар. науч.-практ. конф., поев. 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. - Чебоксары, 2020. - С. 294-296.
9. Влияние различных средств физической культуры на когнитивные и психомоторные показатели студентов медицинского вуза / Э. А. Буланова, В. Г. Осипов, Л. А. Коршунова, Э. А. Лебедева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2019. - Т. 14(2). -С. 38<sup>2</sup>.
10. Как спорт влияет на мозг? [Электронный ресурс]. - ЦКГ : <http://www.page.maple4.ra/inoe/stati/mteresnoe/871-kak-sport-vhyaet-na-mozg.html> (дата обращения: 20.10.2018).
11. 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.
12. 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).
13. Марченко Е. В., Курмаева Е. В., Колющая В. А. Влияние физической культуры на успеваемость студентов [Электронный ресурс]. - ЦКГ : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38192810> (дата обращения: 15.01.2022).
14. Пеняева С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2019. - № 2-1. - С. 12-16.
15. Кузиков М. М., Уделов С. С., Быков Е. В. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – №. 3. – С. 21.
16. Марков К. К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки. – 2016.
17. Дышко Б. А., Головачев А. И. Инновационные подходы к совершенствованию физической работоспособности спортсменов на основе применения тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему // Вестник спортивной науки. – 2011. – №. 1. – С. 7-11.