

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НО И РАЗВИТИЕ ВЫДЕРЖКИ И ТЕРПЕНИЯ**

**Салихова Икболой Лутфиллаевна**

*Магистрант 1 курса направления теория и методика  
физического воспитания и спортивного занятия*

**Я. Файзиев**

*Доцент кафедры Теория и методика физического  
воспитания, научный руководитель*

**Аннотация:** *В статье речь идет о связи здоровья человека и физической активности, которая должна быть обязательным элементом здоровой жизни человека. Очевидно, что регулярные занятия спортом влияют не только на физическое состояние человека, но и на психологическое самочувствие.*

**Annotation:** *The article deals with the relationship between human health and physical activity, which should be an indispensable element of a healthy human life. Obviously, regular exercise affects not only the physical condition of a person, but also psychological well-being.*

В недавно опубликованном для общественного обсуждения проекте конституционного закона включена статья 42, которая закрепляет обязанность государства создавать условия для развития физической культуры и спорта, духовного и нравственного воспитания детей и молодежи.

Глобальные процессы, сопровождаемые цифровизацией серьезно изменили наш образ жизни – с одной стороны можно наблюдать как стремительно меняется образ жизни, с другой стороны есть и негативная сторона прогресса. Повсеместное проникновение в нашу жизнь цифровых технологий сопровождается и снижением физической активности людей. И это затрагивает абсолютно любую категорию людей – дети все больше времени проводят в гаджетах, взрослые предпочитают активности просмотр новостей в социальных сетях.

При этом общеизвестным фактом является наличие связи здоровья человека и физической активности, которая должна быть обязательным элементом здоровой жизни человека. Очевидно, что регулярные занятия спортом влияют не только на физическое состояние человека, но и на психологическое самочувствие. Тем не менее, в нашей стране наблюдается снижение физической активности населения и как следствие ухудшение здоровья населения.

Здоровье определяет качество жизни и важно обращать внимание, что спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, но и развитие выдержки и терпения. Поэтому необходимо активно вовлекать людей

в занятия спортом и физической культурой. Это в свою очередь определяет ценностное отношение к своему здоровью, ведь физическая активность как элемент здорового образа жизни решает такие задачи как профилактика заболеваний, а все знают, всегда легче предупредить болезнь, чем ее лечить.

Всемирная организация здравоохранения постоянно занимаясь изучением вопросов здоровья населения различных стран, приводит аргументы в пользу постоянных занятий физической культурой населения. Среди них – профилактика и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, уменьшение симптомов депрессии и тревоги. Физическая активность способствует улучшению навыков мышления, обучения и критической оценки у подрастающего поколения и в целом повышает общий уровень благополучия.

Обеспокоенность вызывают факты, которые приводит Всемирная организация здравоохранения. К примеру, до 5 миллионов случаев смертей в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было бы более активно физически. У людей, которые недостаточно активны физически и не занимаются спортом, риск смертности повышается на 20-30%.

Если мы не будем развивать физическую культуру и спорт в стране, если не обратит на эту проблему внимание сегодня, то завтра мы получим результат в виде увеличения количества больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гиподинамию и другие последствия отсутствия физической активности в жизни населения.

Меры по развитию физической культуры и спорта определены в Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 года. Цель данной стратегии так и звучит – увеличение количества граждан, регулярно занимающихся физкультурой и спортом. В увеличении охвата занятиями физической культуры среди населения, а по предварительным расчетам это до 6 млн. граждан (42% из которых составляет подрастающее поколение), поможет создание условий в махаллях – будут построены многофункциональные спортивные площадки в махаллях.

В настоящее время регулирование отношений в данной сфере регулируются Законом “О физической культуре и спорте”, недавно подписанным Указом Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» и Концепцией развития физической культуры и спорта до 2025 года.

Нужно отметить, что законом “О физической культуре и спорте” предусмотрена реализация государственных программ развития физической культуры и спорта, но зона ответственности за столь важный участок социальной политики рассредоточена среди различных институтов. Следовательно, в сегодняшних реалиях интенсивных реформ, задача развития

физической культуры и спорта, должна перейти напрямую к государству, как гаранту реализации и незыблемости начатых реформ в данном направлении.

Поэтому целесообразно включение нормы в Конституцию о том, что государство создает необходимые условия для развития физической культуры и спорта, что в будущем будет способствовать более широкому привлечению граждан, особенно молодежи, женщин и детей, к занятиям физической культурой и спортом и послужит формированию у населения здорового образа жизни.

Спорт в Узбекистане Спортивная дружина Республики Узбекистан с каждым годом расширяет свой численный состав, завоеывая все более прочные и высокие позиции на международной арене. Достижения атлетов страны убедительно способствуют 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 серьезные виды на достижение высот в сфере физической культуры и профессионального спорта требуют поистине больших усилий, должного отношения и немалых материальных усилий. Только при наличии этих важных составляющих приходится рассчитывать на впечатляющие успехи атлетов на стартах различного ранга, выстраивать расчеты на стабильность спортивных завоеваний в будущем.

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 создает все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления детско-юношеской и молодежной среды общества.

Символично, что Узбекистан не выпадает из разряда 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.

Кабинет Министров Республики за годы независимости принял более десяти постановлений, направленных на дальнейшее развитие спортивного движения путем создания новых обществ, строительства спортивных сооружений, выработки условий для перевода на профессиональную основу различных групп спортсменов... За годы суверенного развития представители страны на Олимпийских Играх, чемпионатах и кубках Азии, Азиатских играх и на

других крупных международных соревнованиях завоевали 731 золотую, 736 серебряную и 845 бронзовых медалей. Это бесспорно впечатляет...

Главную работу по развитию спорта в республике ведет Министерство Культуры и Спорта Республики Узбекистан. Наравне с ним мероприятия по дальнейшему развитию олимпийского движения и участию в нем спортсменов республики обеспечивает Национальный Олимпийский Комитет, с 1993 года ставший членом Международного Олимпийского Движения.

В настоящее время в 32 видах спорта национальные федерации Узбекистана являются членами международных федераций, заручившись правом участия на международных соревнованиях различного.

Подготовку специалистов по физической культуре и спорту осуществляет Узбекский Государственный институт физической культуры. В нем ежегодно обучается около 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 учетом принятых в мире требований. В этом ряду показательна база узбекского футбола, где зафиксировано участие 36 команд. В их распоряжении 231 стадион, 5231 футбольное поле, а также многочисленные площадки для игры в мини-футбол, фutsal. По самому популярному в республике виду спорта проводятся Чемпионат и первенство Узбекистана, Кубок Республики.

По массовости почти не уступает спорту «номер один» большой теннис. Развитие его базы, равно как и успехи теннисистов Узбекистана, стали закономерностью в силу многих причин — зрелищности, доступности, между народной популярностью. Большой теннис к тому же находится под патронажем Первого Президента Ислама Каримова, кстати, владеющего устойчивыми навыками игры в него. С 1994 года во всех крупных городах страны ежегодно проводятся международные турниры с участием сильнейших теннисистов мира. А главным теннисным дерби столицы республики вот уже несколько лет является ежегодный турнир «Кубок Президента». Соискателями его главного трофея уже становились сильнейшие теннисисты мира, победители и участники таких престижных международных соревнований, как «Челленджер», «Сателлит», «Кубок Дэвиса». Победителя «большого ташкентского» неизменно чувствует сам глава государства...

Все большую популярность завоевывает Открытый международный женский турнир «ТаяКереп», который также собирает весьма представительный круг участниц...

Узбекистан периодически становится местом проведения таких престижных соревнований и турниров, как Чемпионат Азии по боксу,

Чемпионат Азии и Океании по таэквондо, международный турнир категории «А» по вольной борьбе и других.

Через каждые два года в столице страны проводятся международные соревнования по национальной борьбе «кураш» памяти Амира Темура и Хакима ат-Термези. В 1999 году столица стала местом проведения первого чемпионата мира по этому виду национальной борьбы с участием атлетов из 50 стран. Ныне действует Между народная Ассоциация кураша (МАК), которая ведет целенаправленную работу в интересах включения данного вида борьбы в программу Олимпийских игр.

Благодаря независимости, стало возможным представить миру наши национальные виды спорта, которые являются культурным наследием страны.

Если Япония в спортивном мире ассоциируется у миллионов поклонников спорта как родина дзюдо, каратэ, сумо, Китай — ушу и кунг-фу, Корея — таэквондо и сирым, Англия — футбола, Канада — хоккея с шайбой, США — бейсбола, баскетбола, американского футбола и т. д., то теперь национальные виды спорта Узбекистана — кураш, белбогли кураш, турон, бойкуртан и другие будут ассоциировать наше государство на международной арене спорта.

На сегодняшний день борьба Кураш получила развитие в более чем в 50 странах мира, по которому помимо чемпионатов и первенств мира проводятся и континентальные соревнования. Отрадно отметить, что включение борьбы Кураш в программу Азиатских игр является еще одним из важнейших событий в истории спортивного движения не только в Узбекистане, но и в мире. Более подробную информацию о кураше Вы можете получить на сайте [www.kurash-ika.org](http://www.kurash-ika.org).

О развитии детского спорта в Узбекистане Воспитание здорового поколения является одним из приоритетных направлений государственной политики в Узбекистане.

В годы независимости детский спорт в Узбекистане обрел массовый характер, развивается как составная часть молодежной политики и Национальной программы по подготовке кадров. В стране традиционно проводятся спортивные игры «Умид нихоллари» — среди учащихся школ, «Баркамол авлод» — среди молодежи академических лицеев и профессиональных колледжей, а также «Универсиада» — среди студентов высших учебных заведений. Они охватывают всю молодежь и служат важным фактором оздоровления генофонда нации, формирования у детей крепкой воли, стойкости, веры в себя и многих других положительных качеств.

Важное место отводится внедрению современных форм и методов физического воспитания детей. На сегодняшний день в системе Министерства народного образования работает более 23 тыс. преподавателей физкультуры. Значительное внимание уделяется вопросам повышения их квалификации и переподготовки в ведущих научных центрах и институтах страны. Созданы и

внедряются в практику разработанные на основе современных требований государственные образовательные стандарты и в соответствии с учебными планами — учебные пособия по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Avezmurodovich Q. R. et al. "Yozuv daftari" asosida boshlang 'ich sinf o 'quvchilarining chiroyli yozish ko 'nikmasini shakllantirish usullari (1-sinf misolida) //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1312-1317.
2. Avezmurodovich Q. R. et al. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING GRAMMATIKAGA OID TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISHDA TA'LIMY O 'YINLARDAN FOYDALANISH METODIKASI //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1328-1335.
3. Avezmurodovich Q. R., Usmonovna S. S. CHAPAQAY O 'QUVCHILAR BILAN ISHLASH VA YOZUVGA O 'RGATISH JARAYONIDA FOYDALANADIGAN INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR (1-SINF MISOLIDA) //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1336-1341.
4. Qo'ldoshev R. MAKTAB O'QUVCHILARINING GRAFIK VA KALLIGRAFIK QOBILYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING METODOLOGIK ASOSLARI: Ushbu maqolada maktab o 'quvchilarining grafik va kalligrafik qobiliyatlarini shakllantirishning metodologik asoslari haqida gap boradi //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
5. Avezmurodovich Q. R. JADID MAKTABLARIDA YARATILGAN DARSLIKLAR VA ULARNING METODIK IMKONIYATLARI: Qo 'ldoshev Rustambek Avezmurodovich Buxoro davlat universiteti //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2023. – №. 1. – С. 221-225.
6. Qo'ldoshev R. DARSLIK: MAZMUN VA SHAKL BIRLIGI //" ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал. – 2022. – Т. 1. – №. 1.
7. Qo'ldoshev R. CHAPAQAYLIK: MUAMMO YOKI QOBILYAT //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2022. – Т. 22. – №. 22.
8. Avezmurodovich Q. R., Oybekovna N. D. BOSHLANGICH SINIF O'QUVCHILARINING BOG'LANISHLI NUTQINI O'STIRISH. QAYTA HIKOYALASH VA BAYON TURLARI. – 2022.
9. Qo'ldoshev R. MAKTAB O 'QUVCHILARINING GRAFIK VA KALLIGRAFIK QOBILYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING METODOLOGIK ASOSLARI: Ushbu maqolada maktab o 'quvchilarining grafik va kalligrafik qobiliyatlarini shakllantirishning metodologik asoslari haqida gap boradi //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

10. Qo'ldoshev R. Scientific theoretical basis of construction of elementary school textbooks //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
11. Qo'ldoshev R. Boshlang 'ich sinf chapaqay o 'quvchilarni yozuvga o 'rgatishning nazariy asoslari //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
12. 1. RAHMONOV I. et al. DYNAMICS OF THE MACHINE UNIT WITH THE ELASTIC ELEMENT OF THE MECHANISM OF A NEEDLE OF A SEWING MACHINE //EURASIAN JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2019. – Т. 1. – №. 1.
13. Рахмонов И. М. и др. Совершенствование механизма нитепритягивателя швейных машин для образования качественной строчки //Вестник магистратуры. – 2019. – №. 4-3. – С. 26.
14. Рахмонов И. М. Разработка и обоснование параметров механизма иглы с упругим элементом универсальных швейных машин //Дисс. Соискание ученой степени. Канд. техн. Наук. – 2008. – С. 65-70.
15. RAHMONOV I. et al. DYNAMICS OF THE MACHINE UNIT WITH THE ELASTIC ELEMENT OF THE MECHANISM OF A NEEDLE OF A SEWING MACHINE //EURASIAN JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2019. – Т. 1. – №. 1.
16. Турдиева М. Ж. ОИЛА-ЖАМИЯТ ТАЯНЧИ //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 44-49.
17. Турдиева М. Ж. ШАХСГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ АСОСИДА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ТАМОЙИЛЛАРИ //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1482-1488.
18. Олимов К., Турдиева М. Инновационный подход и государственная учебная программа «первый шаг» в реализации процесса дошкольного образования и подготовки //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2/S. – С. 419-423.
19. Turdieva M. J. CONTENT OF DEVELOPMENT OF CREATIVE SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN BASED ON INDIVIDUAL AND INNOVATIVE APPROACH //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.
20. Turdiyeva M. J. TA'LIM-TARBIYA JARAYONIDA PEDAGOGIK O'YINLAR VA ULARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 990-995.
21. Juraqulovna T. M., Jo'raqulovna T. S. BOLALARDA JISMONIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH MASALALARI //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 1-5.
22. Tanzilovich O. K., Jurakulovna T. M. Innovative approach and state training program" First Step" in the implementation of the process of preschool

education and training //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 4. – С. 817-821.

23. Турдиева М. Д. Суть организации процесса дошкольного образования и образования на основе индивидуального подхода //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – №. 2-5. – С. 184-187.

24. Турдиева М. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish modeli //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

25. Nizomiddinova H. N. et al. KICHIK MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING BADIY VA IJODIY QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK VOSITALARI //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1318-1322.

26. Nizomiddinova H. N., Gulnigor Y. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA BOLALAR NUTQINI O'STIRISHDAGI DIDAKTIK O'YINLARDAN FOYDALANISH //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 122-126.

27. Nizomiddinova H. N. et al. KATTA GURUH BOLALARINI TABIAT BILAN TANISHTIRISHDA BADIY ADABIYOTNING AHAMIYATI //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1437-1441.

28. Nizomiddinova H. N. et al. KATTA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING MANTIQ VA INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISH //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 1323-1327.

29. Низомиддинова Ҳ. Н. ФАТИК МУЛОҚОТ ТУРЛАРИ ВА ИЛТИФОТ ҲАҚИДА //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 27-31.

30. Namroyeva N. Tilga antropocentrik йўналишда ёндашув: фатика ва унинг хусусиятлари //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

31. Низомиддинова Ҳ. Н. ФАТИК МУЛОҚОТ ТУРЛАРИ ВА ИЛТИФОТ ҲАҚИДА //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 27-31

32. Kuldoshev R. et al. Mathematical statistical analysis of attainment levels of primary left handed students based on pearson's conformity criteria //E3S Web of Conferences. – 2023. – Т. 371. – С. 05069.