

СОВРЕМЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Алексеев Евгений Константинович*

*Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»  
Узбекского государственного педагогического института, Ташкент*

**Аннотация:** в данной статье раскрывается значимость правильного воспитания молодежи, роли физической культуры и массового спорта. Компетентности профессорско-преподавательского состава и возможном вкладе каждого человека путем развития образования, культуры, науки, литературы, искусства и спорта для воспитания высококвалифицированного, конкурентного молодого поколения.

**Ключевые слова:** воспитание, молодое поколение, культура, спорт, развитие, проблемы, здоровье, знания.

MODERN EDUCATION OF YOUTH IN THE CONTEXT OF A HEALTHY  
LIFESTYLE

**Alekseev Evgeny Konstantinovich** Senior Lecturer of the Department of  
"Physical Culture and Sports" of the Uzbek State Pedagogical Institute, Tashkent

**Annotation** this article reveals the importance of the right education of youth, role of physical culture and mass sports, competence of the teaching staff and the possible contribution of every individual through developing education, culture, science, literature, art and sports for education of highly qualified, competitive young generation.

**Keywords:** education, young generation, culture, sport, development, problems, health, knowledge.

---

Стратегии развития Узбекистана, гласит, что в каждом, из пяти направлений говорится о правильном развитии подрастающего поколения, например:

В **первом** направлении «Совершенствование государственного и общественного строительства» - отмечается роль махалли – признанный законом механизм самоуправления граждан, являясь залогом общественного порядка и правильного воспитания подрастающего поколения.

Во **втором** направлении, «Верховенство закона, реформирование судебной правовой системы», отводится определенная роль в воспитании молодежи, как предотвращение, предупреждение правонарушений. Качественная разъяснительная работа среди населения.

В **третьем** направлении, «Развитие и либерализация экономики», особое внимание уделяется частному сектору, развитию малого бизнеса, особенно, предоставление льготных кредитов для молодых предпринимателей. То есть, увеличение занятости населения.

В **четвертом** направлении, «Развитие социальной сферы», максимально уделено внимание развитию подрастающего поколения совершенствуя государственную политику, а также, путем развития образования, культуры, науки, литературы, искусства и спорта для воспитания конкурентного, высококвалифицированного молодого поколения.

**Пятое** направление, «Безопасность, религиозная толерантность, межнациональное согласие, взаимовыгодной, внешней конструктивной политики», возможно достичь, лишь при грамотно проведенной духовно-воспитательной и физической работе с подрастающим поколением.

В целом же утвержденная Стратегия во многом носит концептуальный характер. Ее практическое воплощение, по работе с подрастающим поколением, будет зависеть от воспитателей в детских садах, учителей школ, лицеев, колледжей и преподавателей высших учебных заведений. Настолько, насколько грамотен преподаватель, способный заинтересовать и направить в правильное русло, будет зависеть наше будущее.

Мы, преподаватели физической культуры и спорта, тоже вносим свою лепту в развитие молодого поколения. Важны, сложны и многогранны проблемы воспитания нового поколения со своей культурой, заботящегося о своём

здоровье с самых ранних лет. Всеми силами: семьи, системой образования, здравоохранения и т.д. Наше государство уделяет большое значение физической культуре и спорту, отводится важная роль в решении проблемы о здоровом образе жизни человека. Он складывается из концептуально – методологического наследия наших предков, традиций народной педагогики, воспитательного потенциала религиозных учений. Например, в течение многих веков в процессе воспитания, нашим народом использовались глубокие, сохранившие до наших дней свои ценности, научные разработки в области физического воспитания. Особая заслуга в сфере физического воспитания и формировании конкурентно способного совершенного человека, принадлежит Абу Али ибн Сино, который поднял физические упражнения до уровня решения проблем в сохранении здоровья.

В наше время модернизации, инновации и прогресса люди мало уделяют внимание своему физическому состоянию: вес, мышечный тонус и здоровью организма в целом. А всем известно, что ожирение во много больше приносит вреда организму, чем курение или алкоголь или то, что курить при ходьбе в семь раз вреде, чем сидя, а про дыхание никто не вспоминает. Многие преподаватели даже не подозревая укорачивают свою жизнь тем, что часто говорят на вдохе, не следя за правильностью своего дыхания и многое другое. Куда делась «Производственная гимнастика». Многие студенты не умеют плавать, выполнять то или иное физическое упражнение. Ослабленный мышечный тонус не даёт возможность обучающимся в школах, средних специальных заведениях, вузах сдавать контрольные нормативы по физической культуре.

Мы-преподаватели даём знания по многим направлениям забывая о физическом. Нужно с малых лет прививать значимость физических занятий и необходимость к самостоятельным занятиям. Здесь необходим грамотный подход учитывая возрастные и психо–физиологические особенности организма.

Существует триада:

1 «Двигательная активность;

2 «Физическая подготовленность»;

3 «Физическое совершенство», которые позволяют сформулировать процесс физического воспитания подрастающего поколения в виде опережающего управления физическим совершенствованием и разработать теорию его перспективного развития, предусматривающая комплексную подготовку учащихся в зависимости от возраста и пола. Разработать и корректировать всю систему, определения последовательности процесса физического совершенства, в том числе национальные особенности духовного и физического воспитания.

Занятия физической культурой и спортом должны превратиться в ежедневную потребность каждого члена семьи, общества, как гарантированный источник совершенствования генофонда нации и воспитания здорового поколения. Главное внимание необходимо уделить массовому привлечению различных слоев и возрастных групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом максимально охватывая женское население.

Актуальность данной проблемы диктуется тем, что совершенствование надежности биологической системы человека начинается с внутриутробной жизни ребенка и продолжается вплоть до периода зрелого возраста (22-35 лет у мужчин и 21-35 лет у женщин). Затем наступает процесс постепенного регрессирования функционально – физического состояния организма. Общеизвестно, что протекание этого процесса и возможность сохранения этого уровня физической и биосоциальной активности человека на протяжении всего периода его жизнедеятельности обеспечивается благодаря регулярным занятиям физической культурой и массовым спортом. Острота данного вопроса и насущная необходимость его разрешения была подчеркнута в речи Президента Республики Узбекистан. В частности обращено внимание, что наряду с традиционными проводимыми многоступенчатыми соревнованиями («Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада») на местах осуществлялись многочисленные спортивные мероприятия с участием детей, в основном сельских жителей. Вместе с тем отмечено, что в отдельных регионах

недостаточно эффективно функционирует инфраструктура детского спорта. Качество преподавания уроков физкультуры в сельских школах не отвечает установленным требованиям. Требуется своего решения вопрос с укомплектованием вакантных должностей профессионально подготовленными учителями и наставниками, в первую очередь преподавателями из числа женщин тренеров.

Начиная с 2002 года наблюдается последовательный рост женского контингента, занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях и отделениях. Такая, ярко выраженная динамика роста численности женщин, занимающихся массовым спортом, объясняется прежде всего, активной популяризацией республиканских трехступенчатых соревнований, проводимых в виде «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада». Которые, в силу своей многоэтапности (внутриколлективные, районные, городские, областные и республиканские) привлекают к спорту огромное число учащихся и студенческой молодежи.

### Литература

1. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.

2. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.

3. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.

4. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).

5. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.

6. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.

7. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.

8. Мамирова Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. Академические исследования в области педагогических наук, 2 (10), 867-870.

9. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 460-465

10. Mamirova, D. T., Abraykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.

11. Tavakulovna, M. D., Erkinovna, A. N., Kamarbekovna, F. Z., Muratovna, Z. S., & Saidovich, J. S. (2022). Physical education and “union of youth” as an application of creative potential in Uzbekistan. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 430-439.

12. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.

13. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.

14. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.

15. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).