

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ

**Навбахор ТЛЕУБЕРГЕНОВА**

Кандидат исторических наук, доцент, Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Нукус, Республика Узбекистан.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы духовно-нравственного воспитания молодежи, в частности влияние физической культуры и спорта на гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт представлены как важнейшие средства духовно-нравственного воспитания, способствующие закреплению ключевых элементов, которые впоследствии проявляются в положительных качествах личности.

**Ключевые слова:** духовность, физическая культура, спорт, молодёжь, гармоничное развитие, государственная политика, воспитание, развитие, личность, здоровый образ жизни.

**Введение.** Сегодня Узбекистан стоит на важном демографическом рубеже: молодые люди в возрасте до 30 лет составляют 60% населения. В течение следующих двух десятилетий сегодняшние дети и молодые люди станут самой большой рабочей силой в истории Узбекистана. При правильных инвестициях в развитие молодежи сегодня, они могут стать поколением, которое выведет Узбекистан на новый уровень социально-экономического развития. Поэтому одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Узбекистан является воспитание всеобщего развитой молодежи.

В настоящее время разрабатываются и внедряются эффективные организационные и педагогические формы и средства духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения, основанные на богатых национальных и культурно-исторических традициях, обычаях народа и общечеловеческих ценностях. Обеспечивается приоритет воспитания и разностороннего развития личности. Развитый физически и нравственно человек – сильный человек во всех сферах своей жизни. В свою очередь, будучи неотъемлемой частью общественной культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура и спорт является обязательным разделом гуманитарной части образования, существенное направление которого – гармонизация духовных и физических сил.

**Методы исследования.** В ходе написания данной статьи была изучена и

проанализирована научно-методическая литература, а также проведены беседы со слушателями курсов повышения квалификации: тренерами и учителями физкультуры общеобразовательных школ.

**Обсуждение.** В Стратегии развития нового Узбекистана, состоящей из 7 основных направлений, пятое направление – это обеспечение духовного развития и поднятие данной сферы на новый уровень [1]. С этой целью будет реализована концепция «Новый Узбекистан – просвещенное общество».

Приоритетное значение будет придаваться развитию культуры и искусства, формированию у молодежи здоровых убеждений, укреплению межнационального согласия и взаимоуважения. Духовно-нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование гармоничной личности, в котором важнейшую роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека и его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту и в общении, способствуя решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм. Это открывает широкий простор для

выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, а также активизации человеческого фактора.

В Узбекистане отношения в области физической культуры и спорта регулируются Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». В качестве базового принципа физического воспитания в нём выделяется свободный доступ каждого гражданина к физической культуре и спорту [2]. Этот принцип даёт основания полагать, что физическая культура и спорт играют важную роль в интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании человека.

Духовно-нравственное воспитание является неотъемлемой частью системы образования. Физическая культура занимает большое значение в жизни человека, она направлена на укрепление, сохранение и поддержание здоровья. Также включает в себя такие важные качества, как знание, развитие и воспитание, которые помогают личности на протяжении всей жизни.

Физическая культура помогает развивать у молодежи важные качества физического, психологического и нравственного воспитания. Значимость физической нагрузки чрезвычайно высока для мыслительной деятельности человека, так как мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу тела человека. Ум – это регулятор жизнедеятельности организма.

Основная цель физической культуры – развитие физического и духовно-нравственного воспитания молодежи, а также всестороннее совершенствование и развитие физических качеств и способностей. Все это, вместе с воспитанием духовных и нравственных качеств, будет характеризовать активную личность.

Под духовно-нравственными ценностями понимают системы отношений друг к другу, к семье, в самой семье, в обществе, в социуме. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания – вот те человеческие ценности, которые

заложены в основе физкультурного образования [3].

**Результаты.** Нравственное воспитание чаще всего проявляется на практических занятиях по физической культуре, на тренировках, а особенно во время спортивных соревнований, поскольку участники испытывают большие физические и моральные нагрузки. Быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, вызванный этим азарт и раздражение в его сторону, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива и строгое выполнение правил спортивных соревнований – все это способствует формированию не только физических, но и нравственных качеств личности.

Спортивные соревнования помогают развивать у молодёжи такие качества, как умение работать в коллективе, смелость, настойчивость, уважительное отношение к сопернику, ответственность и другие. Поэтому, в вузах и других образовательных учреждениях, в махаллях должно уделяться достаточное внимание физической культуре и спорту, необходимо создавать условия для занятий и проведения спортивных мероприятий, а также привлекать квалифицированных тренеров и преподавателей, которые помогут молодёжи развить свои физические и нравственные качества [4].

**Заключение.** Во всех учебных заведениях и махаллях существующая система организации спортивной и физкультурно-массовой работы способствует оздоровлению молодежи и активно формирует их положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности. Эта система служит важным условием для развития у них духовно-нравственных качеств и навыков здорового образа жизни.

Формируется здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни, с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yoshlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi, xususan, jismoniy tarbiya va sportning shaxsning barkamol rivojlanishiga ta'siri masalalari ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sport shaxsni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning eng muhim vositasi, keyinchalik shaxsning ijobiy fazilatlarida namoyon bo'ladigan eng muhim elementlarni birlashtirish vositasi sifatida taqdim etiladi.

**Kalit so'zlar:** ma'naviyat, jismoniy tarbiya, sport, yoshlar, barkamol rivojlanish, davlat siyosati, ta'lim, taraqqiyot, shaxs, sog'lom turmush tarzi.

**Abstract.** This article discusses the issues of spiritual and moral education of young people, in particular the influence of physical culture and sports on the harmonious development of the individual. At the same time, physical culture and sports are presented as the most important means of spiritual and moral education of the individual, as a means of consolidating the most important elements that subsequently appear in the positive qualities of the individual.

**Keywords:** spirituality, physical culture, sports, youth, harmonious development, public policy, education, development, personality, healthy lifestyle.

**Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022 — 2026 годы» от 28.01.2022 г. № УП-60/<https://lex.uz/ru/docs/5841077>
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 2015 г., 4 сентября /<https://e-cis.info/cooperation/3327/78764/>.
3. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества: институциональный подход/Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук 22.00.04 - социальная структура, социальные институты и процессы. Пермь - 2008. - 40с.
4. Питкин В.А., Барышева А.М., Юшко Ю.А. Физическая культура и спорт как средство воспитания духовно-нравственной личности / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 6 (220). <https://www.elibrary.ru>