

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Якубжонов Икром Акрамжонович**

Кокандский государственный педагогический институт  
Доцент кафедры спортивных и подвижных игр

**Азизов Мухаммаджон Азамович**

Кокандский государственный педагогический институт Преподаватель  
кафедры спортивных и подвижных игр

**Якубжонova Феруза Исмоиловна**

Кокандский государственный педагогический институт  
Старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр

### **АННОТАЦИЯ**

Проанализированы основные направления и инструменты, используемые в современной системе высшего образования, и отмечено внедрение инновационных технологий в педагогическую практику. В таких условиях новые формы и методы физической активности на уроках физического воспитания студентов вузов могут способствовать формированию здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, молодежь, здоровый образ жизни, инновационные оздоровительные технологии, физическая культура.

## **DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE FORMATION OF A HEALTHY YOUNG GENERATION**

**Yakubjonov Ikrom Akramjonovich**

Uzbekistan, Kokand State Pedagogical Institute.  
Associate Professor Department of Sports and Action Games

**Azizov Muhammadjon Azamovich**

Uzbekistan, Kokand State Pedagogical Institute.  
The presenter of the Department of Sports and outdoor games

**Yakubjonova Feruza Ismoilovna**

Uzbekistan, Kokand State Pedagogical Institute.

Senior Reason Department of Sports and Action Games

**ANNOTATION**

The main directions and tools used in the modern system of higher education are analyzed, and the introduction of innovative technologies into pedagogical practice is noted. In such conditions, new forms and methods of physical activity in physical education lessons for university students can contribute to the formation of a healthy lifestyle.

**Key words:** health, youth, healthy lifestyle, innovative health technologies, physical culture.

Текущий напряженный, продвинутый период социально-экономического, политического, реформы в духовной и культурной сферах и требует кардинального пересмотра и развития системы обучения.

Поэтому система образования находится на уровне современных требований и взросление через развитие на основе полученного опыта поколение, которое активно вовлечено в жизнь общества, зрелое во всех отношениях и воспитать высокодуховных, совершенных людей нашего государства является одним из приоритетов.

Государственная политика в области физической культуры и спорта в нашей стране не секрет, что уровень поднялся. Первый нашей республики

По словам первого Президента, «Ничего не сможет представить страну миру так быстро, как спорт. Помимо достижения высоких результатов, есть проблемы который мы встретимся. «Люди в первую очередь заботятся об интересах народа. Общаться с людьми, их заботами, мечтами нужно хорошо знать свои намерения, жизненные проблемы и потребности. Мы следующие мы забыли общаться с людьми в то время. В них говори откровенно и искренне, слушай нашу боль в нашей работе, к сожалению, опустилась на последнее место. Во-первых, они разные снятие бюрократических барьеров на местах было нарушением закона отменяя многие ведомственные инструкции, ставка была оптимальной выдача банковских кредитов, незаконные проверки предприятий о ликвидации, о деятельности правоохранительных органов привлекательно. “сказал избранный Президент Узбекистана. Ш.М. Мирзиёев”.

Здоровое молодое поколение сегодняшнего дня в соответствии с требованиями времени. Роль спорта в формировании Здоровый возраст учитывая его психологию при формировании поколения любой процесс, в том числе уроки

физкультуры также важен в процессе. Многие специалисты в области физического воспитания - учителя, нервозность спортсменов среди психологов, физиологов и врачей.

Система будет сильной, в том числе их ментальные характеристики темперамент - необходимое условие высоких спортивных результатов идея, что вершина конкурса при изучении влияния на результативность спортсменов категории лица, которые слабы в процессе, имеют плохие результаты в важных соревнованиях. Определён отдельные аспекты нервной деятельности человека составляют весь спорт играет важную роль в её деятельности. Они двигаются их скорость формирования и стабилизации навыков разработка и при необходимости перепланировка, здорово поменять влияет.

Спортсмен на тренировках и соревнованиях психическое состояние и поведение также зависят от индивидуальных особенностей.

чрезвычайно сильные факторы, влияющие на организм спортсмена (длительные после максимальных нагрузок ритмичное исполнение в высоком темпе) эффект от упражнений уменьшается в результате сильного торможения идет именно в этот период необходимо снизить нагрузки, иначе высокие происходит взрыв нервной активности.

Длительный сход спортсмена возможное основные типологические особенности нервной системы человека: сила-слабость - это состояние, которое влияет на нервную систему человека уровень выносливости с учетом размера; - мобильность, вялость-раздражитель нервной системы человека относительная скорость воздействия; медлительность, возбуждение на свойства быстротечного нервного процесса, раскрытие взаимосвязи между тормозными и движущими силами.

От добавления этих нервных систем к следующим типам групп разделено на: -очень спокойно - активность плавная, движение устало из-за чего редко падает; -весовой тип - подходит для работы с потреблением энергии на ровной поверхности выполняет, обладает высокой выносливостью при постоянной и методической нагрузке; - интересный тип смена характера, нервы активность снижается из-за напряжения; -слабая гастрольно-рабочая активность очень низкая, чувствительность к стрессовым ситуациям высоко.

Таким образом, различая особенности нервной системы то есть характеристика динамики нервного процесса человека это основы физиологического темперамента.

**ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)**

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008 ;
2. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов не физкультурного профиля // Теория и практика физической культуры. 2006.
3. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. Владимир, 2004; Васенков Н.В. Указ. соч.; Железняк Ю.Д. Указ. соч.
4. Yakubjonov I. A. Modern Requirements For Teaching Discipline “Sports” In Higher Education. The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research, 3(02), 2021, 21-23.
5. Yakubjonov I. A. Developing human thinking and moving speed through table tennis. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12(4),164-165, 2022
6. Yakubjonova F. I. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. //Жамият ва инновациялар, 2021 yil. 684-687.