

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПОВЕДЕНИЕ.

Хакимова Муштарибону Хамид кизи — старшая преподавательница кафедры педагогики и психологии Ташкентского университета международного финансового управления и технологий.

Турсунполатова Зиёда Жахонгир кизи — студентка 2-го курса по направлению «Физическая культура» Ташкентского университета международного финансового управления и технологий.

*"Здоровый народ — опора здорового общества". Согласно этому, физическое воспитание и спорт необходимы не только для здоровья, но и для устойчивости общества и всестороннего развития будущих поколений.*

Ш.Мирзиёев

Спорт оказывает положительное влияние на поведение личности, в том числе формирует дисциплину, борется с бесцельностью, учит работать в команде, укрепляет трудолюбие и терпеливость, а также развивает командный дух. Занятия спортом помогают развивать такие качества личности, как скромность, целеустремлённость и честность.

Положительные влияния:

Развитие дисциплины и ответственности:

Спортивные тренировки требуют соблюдения правил и подчинения тренеру, что повышает у человека дисциплину и ответственность.

Борьба с бесцельностью:

В спорте человек учится действовать, исходя из поставленной цели, правильно направлять свои физические и психические силы. Это помогает бороться с бесцельностью в повседневной жизни.

Укрепление командного духа и сотрудничества:

В командных видах спорта человек учится работать вместе с коллективом, понимать свою роль и действовать ради победы команды.

Формирование терпения и настойчивости:

Для достижения успеха в спорте необходимы упорный труд, терпение и настойчивость. Это развивает способность человека преодолевать трудности.

Развитие скромности и честности:

Через спорт формируются такие ценности, как умение достойно принимать поражение и с уважением относиться к победе, что укрепляет скромность и честность.

Улучшение физического и психического здоровья:

Занятия спортом снижают стресс, улучшают настроение и общее состояние здоровья, что благоприятно влияет на поведение личности.

Спорт не только укрепляет физическое здоровье, но и оказывает сильное воздействие на психическое состояние человека, его характер и социальные отношения. Занимаясь спортом, человек развивает множество положительных качеств, таких как самоконтроль, умение общаться, решать проблемы и стремиться к цели.

1. Формирует дисциплину и ответственность

Спортсмен должен соблюдать установленный график тренировок, приходить вовремя и отвечать за свой результат. Поэтому занимающиеся спортом становятся:

- дисциплинированными,
- ответственными,
- умеющими правильно распределять своё время.

Эти качества полезны и в повседневной жизни.

## 2. Укрепляет силу воли

В спорте не всегда бывает победа — иногда случаются и поражения.

Умение подняться после неудачи и продолжать работать над собой развивает силу воли. В результате человек становится:

- терпеливым,
- настойчивым,
- целеустремлённым.

## 3. Учит работать в команде и развивает культуру общения

Большинство видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) требуют командного взаимодействия. Поэтому спортсмены учатся:

- работать в коллективе,
- уважать мнение других,
- вносить свой вклад.

Это повышает социальную активность личности.

## 4. Развивает эмоциональную устойчивость

Спорт снижает стресс, тревогу и отрицательные эмоции. Физическая активность во время тренировки способствует выработке эндорфинов — «гормонов счастья».

В результате человек:

- мыслит позитивно,
- чувствует себя лучше,
- становится устойчивым к эмоциональному напряжению.

## 5. Учит ставить цели и контролировать себя

Спортсмен стремится к результату на каждой тренировке. Это помогает человеку:

- ставить цели,
- разрабатывать стратегию для их достижения,
- развивать самоконтроль (управление поведением и эмоциями).

## 6. Развивает положительные моральные качества

Спорт укрепляет такие человеческие ценности, как:

- честность,
- справедливость,
- уважение к сопернику,
- уверенность в себе.

Вывод

У людей, которые регулярно занимаются спортом:

- высокий уровень культуры поведения,
- сильная сила воли,
- стабильное эмоциональное состояние,
- активность в обществе и способность быть положительным примером.

Иными словами, спорт формирует не только здоровое тело, но и сильную духом, морально зрелую личность.

«Спорт воспитывает не только здоровое тело, но и человека с здоровым мышлением и зрелыми моральными качествами» — расширенное объяснение

Это высказывание подчёркивает, что спорт не ограничивается только физическим развитием, но играет важную роль в умственном, моральном и этическом становлении личности. Регулярные занятия спортом формируют характер человека, его мировоззрение и отношение к жизни зачастую более значимо, чем физическая сила.

1 Во-первых, спорт воспитывает человека с здоровым мышлением.

Спортсмен понимает важность дисциплины, планирования и целеустремлённости. Для достижения победы он должен прежде всего правильно направлять свои мысли и работать над собой. Этот процесс:

- развивает ум,
- укрепляет настойчивость в решении проблем,
- совершенствует логическое мышление,
- повышает терпение.

В результате человек становится более внимательным к жизни, обдуманно действует и мыслит позитивно.

2 Во-вторых, спорт формирует морально зрелую личность.

В спорте ценятся такие качества, как:

- честность,
- справедливость,
- уважение к соперникам,
- соблюдение правил и порядка.

Спортсмен учится достойно принимать как поражения, так и победы. Это воспитывает человека, который в жизни:

- терпелив,
- скромен,
- уважителен,
- воспитан.

3 В-третьих, спорт развивает социальную ответственность и культуру общения.

Командные виды спорта учат человека:

эффективно общаться с другими, сотрудничать, объединяться для достижения общей цели.

Это помогает личности становиться активным, уважаемым и ответственным членом общества.

**Вывод**

Коротко говоря, спорт — это не просто средство для укрепления мышц. Это школа жизни, которая всесторонне развивает человека, формирует его мышление и воспитывает поведение.

Физическая сила может быть временной, но моральные качества и здоровое мышление, развиваемые через спорт, остаются с человеком на всю жизнь.

По мнению Шавката Мирзиёева, спорт — это не только медали, результаты или реклама. Спорт является источником здорового общества, всесторонне развитого поколения, национальной гордости и международного авторитета. Это также означает создание возможностей для каждого молодого человека и для каждого региона. Его политика и выступления подчёркивают необходимость всестороннего и масштабного развития спорта. Долгосрочная цель — обеспечить каждого молодого узбекистанца возможностями в сфере спорта и достойно представить страну на мировой арене через достижения в спорте.

### **Список использованной литературы**

1. Габибов А. Б. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности и жизни человека // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур. — 2020.
2. Толстая Е. Н. Влияние спорта на формирование личности // Молодой учёный. — 2018. — № 43 (229).
3. Карабаева Ф. К. Влияние спорта на формирование личности // NovaInfo. — 2017. — № 67. — С. 276-279.
4. Гаврилов Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // КиберЛенинка (электронная библиотека научных публикаций).
5. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. — 2013.
6. Allen M. S., Laborde S. The role of personality in sport and physical activity // Current Directions in Psychological Science. — 2014.
7. Piepiora P. Personality profile of individual sports champions // Brain and Behavior. — 2021.

8. Ishihara T. et al. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review // Systematic Reviews. — 2023.
9. Официальные выступления Президента Республики Узбекистан Ш. М. Мирзиёева по вопросам развития спорта (например, видеоселекторное совещание по развитию олимпийского движения, 2023; выступление на Азиатских играх, 2018–2019).