



UNIVERSITY AS A STARTING POINT IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY GENERATION

Siddikov Farrukh Zoyirovich

Fergana State University

Abstract

Purpose:

This article substantiates that physical education at the university is not merely an academic subject but a key instrument in shaping a healthy worldview, promoting spiritual development, and educating a well-rounded generation that contributes positively to the state and society.

Method:

The study analyzes the author's personal experience as a basketball coach and physical education instructor, as well as his views on the content, organization, and teaching methodology of physical education. As an experimental approach, general developmental exercises for first- and second-year students were replaced with specialized preparatory exercises in specific sports disciplines.

Results:

The implementation of specialized preparatory exercises in basketball, volleyball, football, kurash, and handball produced excellent results, significantly increasing students' interest in both the subject and particular sports. The findings demonstrate that physical activity contributes to the development of organization, discipline, determination, and the ability to overcome life challenges.

Conclusion:

The close integration of physical education and sports concepts has a strong positive impact on the formation of resilient and well-developed personalities among students. Physical education instructors fulfill an important mission by educating a generation





capable of making responsible choices for the benefit of the state while fostering a lifelong interest in sports, which transcends age and boundaries.

Keywords: university, physical activity, physical education, coach, basketball, student.

УНИВЕРСИТЕТ КАК ТОЧКА ОТСЧЕТА В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ферганский государственный университет

Сиддилов Фаррух Зойирович

Аннотация

Цель:

В данной статье автор обосновывает, что физическое воспитание в университете является не просто учебным предметом, а ключевым инструментом в формировании здорового мировоззрения, духовного развития и воспитании всесторонне развитого, полезного для государства поколения.

Метод:

В ней проанализирован личный опыт автора — тренера по баскетболу, преподавателя физического воспитания и его взгляд на содержание, организацию и методику преподавания. В качестве апробации предложено и реализовано замещение общеразвивающих упражнений на специальные подготовительные упражнения по конкретным видам спорта в I-II курсов.

Результат:

Внедрение специальных подготовительных упражнений по баскетболу, волейболу, футболу, курашу и гандболу показало отличные результаты, значительно повысив интерес учащихся к предмету и конкретным видам спорта. Доказано, что физическая активность способствует развитию организованности, дисциплины, целеустремленности и навыков преодоления жизненных трудностей.

Вывод:





JOURNAL OF SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES

VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

Тесное объединение концепций физического воспитания и спорта оказывает сильное положительное влияние на становление устойчивой личности учащихся. Преподаватель физического воспитания выполняет важную миссию, воспитывая поколение, которое делает правильный выбор во благо государства, прививая интерес к спорту, для которого нет возраста и границ.

Ключевые слова: Университет, физическая нагрузка, физическое воспитание, тренер, баскетбол, студент.

Введение:

Тот день, когда вы полностью возьмёте на себя ответственность за собственное будущее и прекратите искать оправдание сомнениям, станет днём начала движения к вершинам. (О. Джей Симпсон)

Он был известным игроком в **американском футболе**, который первым в Национальной футбольной лиге пробежал с мячом более 2000 ярдов за один сезон. В 1985 году его ввели в Зал славы американского футбола— это высказывание О. Джей Симпсона как нельзя лучше отражает основную цель и миссию, которую несёт в себе предмет «Физическое воспитание» в общеобразовательной школе.

Школьный опыт занятий физической культурой формируется нашим индивидуальным восприятием, однако для подавляющего числа учащихся эти уроки неизменно являются более привлекательными, чем занятия традиционным спортом.

Основная часть:

Для многих из нас, опыт физического воспитания в общеобразовательной школе сформировался из того, как мы воспринимали этот предмет.

Можно смело заявить, что для подавляющего большинства учеников, урок по физическому воспитанию является наиболее интересным, чем спорт. Для меня как тренера по баскетболу, занятия отличались от других школьных предметов своим





**JOURNAL OF
SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026**

содержанием, организацией и методикой. Именно уроки физвоспитания надолго запомнились ярким и красочным содержанием. Они всегда проходили на правильном эмоциональном уровне, между учениками и преподавателями были хорошие отношения.

Как стать педагогом? Бывают разные пути. Для тех, кто выбрал физическое воспитание, это было больше связано с занятиями спортом в различных секциях.

Поэтому уже сложно представить жизнь без физической нагрузки и активности. Однако изредка бывают моменты, когда во время трудовой деятельности мы сомневаемся, зачем вообще выбрали эту профессию - преподаватель физического воспитания?

Закончив Ферганский государственный университет по направлению физическое воспитание, большинство студентов уже со 2 курса начинают думать о работе в органах внутренних дел, в военных структурах или заниматься тренерской деятельностью.

Очень мало выпускников данного направления, которые по окончании университета, устраиваются на работу преподавателями физического воспитания в общеобразовательную школу.

В тот день, когда у меня спросили: **«Почему Вы выбрали эту профессию?»** Мой ответ на данный вопрос бы следующим: **«Лучше я воспитаю такое подрастающее поколение, которое будет приносить пользу и делать правильный выбор, во благо нашего государства с великим будущим!»**. Мой выбор патриот нашей страны, у которой богатое прошлое, сильное настоящее и великое будущее.

Работа преподавателем физического воспитания в школе отличается большим многообразием выбора различных видов спорта в школьной программе, которые требуют от учащихся проявления организованности, дисциплины, труда, желания и инициативы, что способствует воспитанию здорового поколения.





JOURNAL OF SCIENCE AND INNOVATIVE RESEARCH STUDIES VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

Физическое воспитание - это не просто обучение специфическим спортивным навыкам. Это развитие духовного мира, здоровое мировоззрение, правильный психологический климат, спортивный азарт, целеустремленность, красота тела и приобретение навыков к жизненным трудностям.

Общее физическое развитие личности можно рассматривать как нечто большее, чем обучение по школьной программе.

Такая предпосылка к предмету доказывает то, что именно две концепции вместе физическое воспитание и спорт, оказывают большое влияние, в становлении устойчивой личности учащихся, в прививании интереса к спорту, для которого нет возраста и границ.

Заключение:

Внедрение этих новшеств дало положительные результаты по предмету физическое воспитание, так как спорт это движение вверх, сильная воля и бойцовский характер, который определяет сможешь ли ты подняться в нужный момент в своей жизни.

Использованные литературы:

1. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов, Б.А.Кодиров. Физическое воспитание. – «O'qituvchi»Ташкент, 2005.

2. О.В.Ганчарова.

Yoshsportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi. –Ташкент, 2005.

3. Н.Х. Соатов, Ф.Ф.Наджимов. Maktabdajismoniy tarbiya. –Ташкент, 2015.

4. Б.Нигманов, Ф.Хожаев, К.Рахимкулов. Sporto'yinlariga umumiy o'qitish metodikasi. –Ташкент, "Ilmziyo", 2011.

5. А.Гомельский. Библия баскетбола. – Москва 2016.

6. Физкультура и спорт *научно-популярный журнал*. – Ташкент 2019.

7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%81%D0%BE%D0%BD,%D0%9E%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9>

