

## ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

**Рахимов М.Ш**

*Бухарский инженерно-технологической институт*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление значимости спорта в современной жизни, влияя спорта развитие личности и как спорт влияет социум в целом.

**Ключевые слова:** спорт, физические культура, досуг.

К спорту во всём мире люди относятся по-разному, и он для каждого человека в жизни играет определенную роль. Некоторые люди совершенно равнодушно относятся к спорту и считают его бесполезной тратой времени, другие же понимают, в чем заключается смысл спорта и их больше, чем первых. Причём каждый из них имеет разное отношение к спорту: одни предпочитают смотреть его по телевизору, другие заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, для третьих спорт является средством существования. К ним относятся действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора спортивных обществ, попечители спорта и др. и каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта.

Спорт обладает своими особенностями: способствует знакомству и объединению людей между собой, в подавляющем большинстве случаев укрепляется здоровье, характер, повышаются умственные способности. Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация, выносливость. Также это позволяет стать более стрессоустойчивым к негативным явлениям окружающей среды, получить массу положительных эмоций, если, например, побеждает любимая команда или человек достигает какого-то определенного результата.

В связи с развитием технического прогресса человек старается сделать свою жизнь проще и физический труд для него перестает иметь значение, поэтому постепенно теряется тот физический потенциал, который в нем заложен. Так же отрицательное влияние на человечество оказывает употребление алкоголя и наркотиков, курение табачных изделий. В этом случае именно занятия спортом являются

альтернативой этим отрицательным факторам и служат для того, чтобы не стать человеку алкоголиком, наркоманом или курильщиком. Из чего следует, что роль спорта в нашей жизни очень велика и значима.

Спорт – это деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных и физических способностей, где большое значение имеет подготовка к этой деятельности и отношения между ними, которые возникают в ее процессе.

Спорт является одной из составных частей физической культуры, целью которого являются соревнования и подготовка к ним. Он выражается в стремлении человека победить, достичь более высоких результатов, используя при этом все свои психические, нравственные и физические качества. Занятия массовым спортом дают возможность огромному количеству людей совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье и увеличивать срок жизни.

Спорт высших достижений является такой формой деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов практически все системы организма работают на пределе физических и практических пределов здорового человека. Главная цель в спорте высших достижений – это достижение максимально высоких спортивных результатов и побед на крупнейших соревнованиях.

Культура досуга в настоящее время получила большое развитие, поэтому различные спортивные соревнования и наблюдения за ними стали очень популярным развлечением среди населения, а для спортсменов это стало профессиональной деятельностью. Профессиональные спортсмены, достигшие высоких результатов, популярны как среди болельщиков, так и среди большинства населения, они зарабатывают огромные гонорары, а также получают доходы, участвуя в рекламе различных товаров.

Для того, чтобы регулировать происходящее в профессиональном спорте, создаются специальные организации и ассоциации, которые объединяют спортсменов, их тренеров, судей, а в некоторых случаях и болельщиков. В настоящее время спорт превратился в бизнес и источник благосостояния, что оказывает большое влияние на содержание соревнований. Спортивные правила очень часто изменяются из-за требований зрелищности или удобства судей.

В Узбекистана спорт является одним из наиболее востребованных видов деятельности, которым занимаются как профессионально, так и любительски. Любительский спорт очень тесно связан с понятием «физкультура». К сожалению, оба направления в нашей стране пропагандируются и развиваются не так активно, как требуют того современные достижения и развитие прогресса. Большое количество российских детей занимаются в различных спортивных секциях. Как правило, все эти мероприятия происходят в районах, областных центрах, столицах, а про детей из далеких деревень забывают, хотя большинство советских спортсменов были выходцами именно оттуда, которые впоследствии стали чемпионами Мира, Европы, призерами Олимпийских игр.

Достижение высоких результатов на самых престижных спортивных соревнованиях, таких как чемпионаты Мира и Европы, Олимпийские игры в различных видах спорта доказывают, что многие российские спортивные школы занимают ведущее место в мире. Большинство российских спортсменов по праву называются мировыми спортивными «звездами».

Одной немаловажной особенностью является то, что в России развита такая традиция, как соперничество участников спортивных соревнований. Самыми популярными у болельщиков являются как индивидуальные, так и командные летние и зимние виды спорта, например, такие как футбол, хоккей, биатлон, лыжные гонки, плавание, теннис, легкая атлетика, баскетбол и другие.

Регулирует спортивную сферу в Российской Федерации Федеральное агентство по физической культуре и спорту России – Росспорт.

#### **Литература:**

1. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С.247-250.

2. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

3. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.

4. Mirzayev, O. S., & Ravshanov, B. X. (2022). SPORTING VOLLEYBALL TURI BO'YICHA MASHQLARNING KETMA-KETLIGINI TASHKIL ETISH. Scientific Impulse, 1(4), 163-166.

5. Тухтамурадова, Н. А., & Равшанов, Б. Х. (2022, November). ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. In "INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (Vol. 1, No. 3, pp. 122-126).

