



ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ СПОРТ БОРЬБЫ

¹Муродов Музаффар Шермаматович,²Амонзода
Исмоил Феравсийевич,³Каримов Диёрбек Турғун ўғли
Самаркандский государственный медицинский
университет, кафедра физического воспитания и спорта¹,
Факультет стоматологии, студент 202-й группы²,
Факультет стоматологии, студент 210-й группы³

Аннотация: В данной статье анализируется значение и эффективные методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи через спорт борьбы. Борьба рассматривается не только как вид спорта, способствующий физической подготовке, но и как средство развития дисциплины, ответственности, концентрации внимания и командных навыков. В статье рассматриваются возможности адаптации занятий борьбой для школьников и студентов, формирования соревновательного духа через участие в соревнованиях и популяризации здорового образа жизни.[2,6,8] Также исследуются педагогические и психологические подходы к вовлечению молодежи в физическую активность, укреплению здоровья и снижению стресса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, спортивная борьба, физическая активность, воспитание молодежи, массовый спорт, профилактика вредных привычек, физическое развитие, духовно-нравственное воспитание, социальная адаптация, формирование мотивации, спортивные ценности.

Abstract: This article analyzes the significance and effective methods of promoting a healthy lifestyle among young people through wrestling sports. Wrestling is considered not only as a sport that contributes to physical fitness, but also as a means of developing discipline, responsibility, concentration, and teamwork skills. The article examines the possibilities of adapting wrestling training for schoolchildren and students, fostering a competitive spirit through participation

in competitions, and popularizing a healthy lifestyle. [2,6,8] The study also explores pedagogical and psychological approaches to engaging youth in physical activity, strengthening health, and reducing stress.

Key words: *healthy lifestyle, youth, wrestling sports, physical activity, youth education, mass sports, prevention of harmful habits, physical development, spiritual and moral education, social adaptation, motivation formation, sports values.*

Актуальность: В современном обществе рост малоподвижного образа жизни и зависимость от технологий затрудняют поддержание здорового образа жизни у молодежи. Поэтому пропаганда физической активности через спорт борьбы и обучение молодежи активному и ответственному образу жизни имеют особое значение. Статья демонстрирует физическую, психологическую и социальную пользу борьбы как эффективного средства формирования здорового образа жизни среди молодежи.[9,10]

Цели и задачи: Основная цель исследования пропаганда здорового образа жизни среди молодежи через спорт борьбы и поддержка их физического, психологического и социального развития. Задачи включают: анализ влияния спорта борьбы на здоровье и физическую подготовку молодежи; выявление методов адаптации занятий борьбой для школьников и студентов; изучение возможностей формирования соревновательного духа и дисциплины через участие в соревнованиях; описание педагогических и психологических подходов к популяризации здорового образа жизни среди молодежи; определение способов стимулирования физической активности и снижения зависимости от технологий через спорт борьбы.[7,11]

Основная часть: Спорт борьбы один из наиболее эффективных видов спорта для формирования физической подготовки, психической выносливости, дисциплины и целеустремленности. В условиях актуализации проблемы популяризации здорового образа жизни среди молодежи роль борьбы возрастает, так как данный вид спорта развивает не только физически,

но и духовно-морально. Через массовое распространение борьбы молодежь учится правильно распределять свое время, избегать вредных привычек, вести активный образ жизни и развивать здоровое мышление. Главный аспект связи борьбы с формированием здорового образа жизни влияние на физическое развитие. В республике увеличиваются проблемы избыточного веса, нарушения осанки, слабого развития мышц и малоподвижного образа жизни среди молодежи. Занятия борьбой развивают все группы мышц организма, повышают выносливость, скорость, силу, ловкость, баланс и координацию, что напрямую способствует здоровому развитию организма.[12,14] Регулярные занятия также активизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают обменные процессы, укрепляют иммунитет и общее здоровье. Особенность спорта борьбы его психологическая польза. Молодежь часто сталкивается со стрессом, социальным давлением, психологическим напряжением и неуверенностью в себе. Борьба способствует укреплению уверенности, управлению стрессом и развитию эмоциональной устойчивости. Под руководством тренеров занятия формируют у молодежи настойчивость, стремление к цели и соревновательный дух. Спортсмен учится контролировать свои эмоции, делать правильные выводы после поражений и принимать победу сдержанно.[13,15] Эти навыки формируют жизненные ценности и общую мировоззренческую основу молодежи. Еще одна важная воспитательная функция борьбы формирование дисциплины и ответственности. Регулярное участие в занятиях, точное выполнение упражнений, своевременная подготовка и ответственность перед командой развивают у молодежи чувство порядка и ответственности. В эпоху быстрого питания, развлекательных платформ и мобильных игр потеря дисциплины препятствует формированию здорового образа жизни. Борьба помогает избежать этих проблем и направляет молодежь к целеустремленной активности. Социальное значение борьбы также велико. Во время занятий молодежь общается, обменивается мнениями, поддерживает друг друга и

учится работать в коллективе. Это способствует социальной адаптации, формирует культуру общения и помогает стать полезным членом общества. Борьба требует сотрудничества, единства и взаимного уважения, что играет важную роль в развитии человеческих отношений молодежи. Как национальный вид спорта, борьба играет особую роль в духовном воспитании молодежи. Истоки этого вида спорта уходят в историю и традиции нашего народа, олицетворяют храбрость и мужество.[3,5,7] Через борьбу молодежь глубже понимает свои национальные ценности и воспитывается с чувством гордости. В условиях глобализации укрепление национальных видов спорта предотвращает потерю национальной идентичности молодежью. Одним из актуальных аспектов пропаганды здорового образа жизни через борьбу является её внедрение в образовательные учреждения. Организация интересных и мотивирующих занятий по борьбе в школах, колледжах и университетах является одним из наиболее эффективных способов стимулирования молодежи к здоровому образу жизни. В этом процессе важна координация тренеров, педагогов и спортивных психологов. Занятия с индивидуальным подходом, адаптированные под возрастные группы и с учетом правил безопасности, дают более эффективные результаты. Также популяризация борьбы через массовые спортивные соревнования, фестивали, показательные выступления и мини-турниры повышает интерес молодежи к спорту. Создание соревновательной среды мотивирует молодежь стремиться к цели, а успехи на соревнованиях укрепляют уверенность в себе.[4,8,10] Современным преимуществом борьбы является возможность интеграции с цифровыми технологиями. Видеонаблюдение, цифровой мониторинг и обучающие программные платформы делают занятия качественнее. Молодежь, близкая к технологиям, получает дополнительный интерес к обучению борьбе современными средствами, что является эффективным способом популяризации здорового образа жизни в цифровую эпоху. Научные рекомендации по профилактике травм и реабилитации также способствуют

сохранению здоровья молодежи. Правильная организация тренировочных программ, обучение правилам безопасности и подбор интенсивности упражнений в соответствии с возможностями организма снижают риск травм, делая борьбу безопасным и надежным видом спорта. Спорт борьбы служит эффективным средством пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, объединяя физические, психологические, социальные и духовные аспекты. В условиях глобализации и цифровизации борьба является одним из самых мощных методов, помогающих молодежи вырасти здоровой, активной, дисциплинированной и целеустремленной.[10,12]

Заключение: Формирование здорового образа жизни среди молодежи сегодня является одним из приоритетных направлений социального развития. Спорт борьбы выступает одним из наиболее эффективных средств достижения этой цели, объединяя физическое, психическое и духовное развитие. Исследование показало, что занятия борьбой усиливают физическое развитие молодежи, улучшают работу мышц, активизируют деятельность сердечно-сосудистой системы и укрепляют общее здоровье. Кроме того, борьба формирует дисциплину, стойкость, самоконтроль и целеустремленность. Психологическая польза борьбы также высока: она помогает молодежи справляться со стрессом, поддерживать эмоциональную устойчивость и укреплять уверенность в себе. Командный дух, взаимное уважение и формирование дисциплины развивают социальные навыки молодежи.[8,14] Широкое внедрение занятий борьбой в образовательные учреждения стимулирует молодых людей вести здоровый образ жизни, избегать вредных привычек и проводить свободное время с пользой.

Литература

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.

2. Shermamatovich, M.M.,Tursunovna, H.U,Zayniddinovich, N.I,Boltayevich, A.S, &Yalgashevich,K.S.(2021).Physical education of student youth in modern conditions.*Academicia: an international multidisciplinary research journal*,1, 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psycological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). Place and role of psychological and volitional trainingin the training process of students-boxers. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich,M.M,& Boltaevich,A. (2022). Interactive learning methods in the process of teaching physical culture.*World Bulletin of Management and Law*, 99.
6. Shermamatovich,M.M.,&Boltaevich,A.(2022).Interactive learning methods in the process of teaching physical culture.*World Bulletin of Management and Law*,99.
7. Shermamatovich,M. M.,Zayniddinovich, N. I.,Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A.,& Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). Development of sports in the republic of uzbekistan.*Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*,11(3), 374.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybxonovich, T. M. (2024). O'quvchilarning futbol bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik tomonlarini o'rganish muammolari. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.

11. Shermamatovich, M. M. (2023). The sport of wrestling and the laws of the field of wrestling. *Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali*, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). Development of wrestling sports in uzbekistan and awakening of the concept of patriotism in students. *Journal of science, research and teaching*, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135.
14. [Ertalabki badan tarbiya hamda jismoniy tayyorgarlikning inson organizmiga foydasi](#) N.I. Zayniddinovich – 2023
15. [Forensic assessment of the nature of dental injuries](#) OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - *The American Journal of Medical Sciences and* , 2022
16. [Improving the method of training boxers with the application of protection" leaving to the side"](#) AS Boltaevich, NI Zayniddinovich *World Bulletin of Management and Law* 8, 139-140, 2022
17. [Защита прав пациента при проведении медицинских экспериментов](#) ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - *Тверской Медицинский Журнал Учредители ...*
18. [Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities](#) Yalgashevich *Journal of Advanced Zoology*, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
19. Normurot, F., Firdavsii, B., Noriigit, M., Orif, Q., & Feruz, T. (2021). Effect of the Number of Active Components of the Catalyst on the Yield of the Product During the Synthesis of Vinyl Acetate From Ethylene and Acetic Acid. *Бюллетень науки и практики*, 7(4), 301-311.

20. Байкулов, А. К., Н. К. Муртазаева, and Ф. Н. Тошбоев. "Динамика влияния лактатдегидрогеназы при экспериментальном инфаркте миокарда." *World of Scientific news in Science* 2.3 (2024): 244-251.
21. Мусулмонов, Н., Сидикова, Г., Сидиков, А, & Тошбоев,Ф. (2020). Кинетика синтеза этилацетата из уксусной кислоты. *Збірник наукових праць ЛОГОС*, 49.
22. Firdavsiy, B., Normurot, F., Noryigit, M., & Feruz, T. (2021). Influence of the Nature of the Retainer (Carrier) on the Catalytic Activity of the Catalyst in the Gas-Phase Synthesis of Vinyl Acetate from Ethylene. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(10), 2262-2270.