

## РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

*Албеков Шокир Адилбекович*

*Старший преподаватель цикла физической подготовки  
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан  
[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)*

***Аннотация:** В статье исследуется влияние спорта на развитие личности детей и подростков. Рассматриваются аспекты физического, психологического и социального развития, а также роль спорта в формировании лидерских качеств, дисциплины и уверенности в себе. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям для родителей, тренеров и педагогов. Выводы подчеркивают важность регулярных занятий спортом в процессе формирования гармоничной личности.*

***Ключевые слова:** спорт, дети, подростки, личностное развитие, социальные навыки, лидерство, дисциплина.*

## BOLALAR VA O'SMIRLAR SHAXSIYATINI SHAKLLANTIRISHDA SPORTNING O'RNI

*Albekov Shokir Adilbekovich*

*O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti  
Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi  
[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)*

***Annotatsiya:** Maqolada sportning bolalar va o'smirlarning shaxsiyat rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish jihatlari, shuningdek, sportning etakchilik fazilatlarini, intizom va o'ziga ishonchni shakllantirishdagi o'rni ko'rib chiqiladi. Ota-onalar, murabbiylar, o'qituvchilar uchun amaliy tavsiyalarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Topilmalar barkamol*

*shaxsni shakllantirish jarayonida muntazam jismoniy mashqlar muhimligini ta'kidlaydi.*

***Kalit so'zlar:** sport, bolalar, o'smirlar, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, etakchilik, intizom.*

## **THE ROLE OF SPORT IN THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**Albekov Shokir Adilbekovich**

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

***Abstract:** The article examines the influence of sports on the development of the personality of children and adolescents. Aspects of physical, psychological and social development are considered, as well as the role of sports in the formation of leadership qualities, discipline and self-confidence. Particular attention is paid to practical recommendations for parents, coaches and teachers. The findings emphasize the importance of regular sports activities in the process of forming a harmonious personality.*

***Keywords:** sports, children, adolescents, personal development, social skills, leadership, discipline.*

### **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая активность играет ключевую роль в развитии детей и подростков. Спорт не только укрепляет здоровье, но и способствует формированию важных личностных качеств, таких как ответственность, настойчивость и умение работать в команде. В условиях современных вызовов, связанных с ростом цифровой зависимости, спорт становится важным инструментом для развития гармоничной личности.

### **Основные аспекты влияния спорта.**

1. *Физическое развитие.* Регулярные занятия спортом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дети, занимающиеся спортом, реже страдают от ожирения и других хронических заболеваний.

2. *Психологическое развитие.* Спорт помогает справляться со стрессом, развивает эмоциональную устойчивость и уверенность в себе. Участие в соревнованиях учит детей справляться с поражениями и ценить победы.

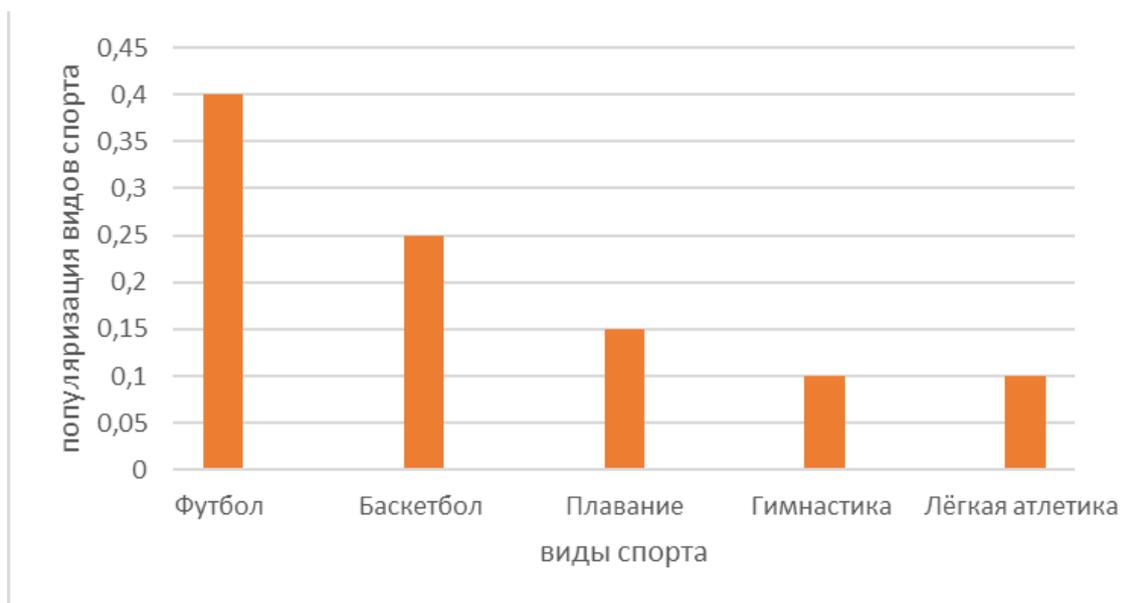
3. *Социальные навыки.* Командные виды спорта способствуют развитию коммуникации, сотрудничества и взаимопомощи. Дети учатся работать в коллективе, принимать решения и уважать мнение других.

4. *Формирование лидерских качеств.* Спорт стимулирует развитие лидерства и ответственности. Юные спортсмены часто проявляют инициативу и принимают на себя роль капитана или организатора.

**Таблица №1. Преимущества занятий спортом.**

Аспект	Преимущество
Физическое	Улучшение координации, повышение выносливости
Психологическое	Повышение самооценки, снижение тревожности
Социальное	Развитие навыков общения, чувство принадлежности

**Диаграмма №1. Популярность видов спорта среди детей и подростков.**



**Рекомендации для родителей и педагогов.**

1. Поддерживайте интерес. Выбирайте спорт, который соответствует интересам и физическим возможностям ребёнка.
2. Создавайте позитивную атмосферу. Избегайте давления, делайте акцент на удовольствие и саморазвитие.
3. Сотрудничайте с тренерами. Регулярно обсуждайте успехи и трудности ребёнка, учитывайте мнение тренера.
4. Развивайте разнообразные навыки. Поощряйте участие в разных видах спорта, чтобы ребёнок мог развивать всесторонние навыки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Спорт играет ключевую роль в формировании личности детей и подростков. Он способствует развитию физических, психологических и социальных качеств, необходимых для успешной жизни. Родители, педагоги и тренеры должны активно поддерживать участие детей в спортивной деятельности, чтобы раскрыть их потенциал и сформировать гармоничную личность.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Мурюкина Е.В. Роль спорта и медиа в семейном воспитании подростков. // Медиаобразование. 2015.
2. Михеева Е.В. Роль спорта в жизни детей и подростков. Методическая разработка. 2017.
3. Сухинина К.В. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. // Актуальные проблемы совершенствования системы физкультурного образования, 2022.
4. Bailey R. "The Role of Sport in Personal Development." Journal of Physical Education, 2018.
5. Gelinas P. "Youth Sports and Leadership." International Journal of Sports Psychology, 2020.
6. Smith J. "Physical Activity in Childhood: Benefits and Challenges." Pediatric Journal of Sports Medicine, 2021.
1. WHO. "Physical Activity Guidelines for Children." World Health Organization, 2020.
2. IOC. "Youth Engagement in Sports: Strategies and Trends." International Olympic Committee, 2022.