



РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Маъуфов Мансур Мусажанович,

и.о. доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»
Ташкентского государственного транспортного
университета

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания в формировании экологического сознания и устойчивых практик в отношении окружающей среды. Акцент сделан на важности использования физической активности, особенно в природных условиях, для улучшения здоровья человека и формирования осознанного отношения к экосистемам. Анализируется взаимосвязь между физическим воспитанием и экологической устойчивостью, а также возможные подходы для интеграции экологических аспектов в систему физического образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, окружающая среда, экология, физическая активность, устойчивые практики, здоровье, природные условия, экологическое сознание.

Abstract. This paper examines the role of physical education in the formation of ecological consciousness and sustainable environmental practices. The emphasis is placed on the importance of physical activity, especially in natural settings, for improving human health and fostering an informed attitude toward ecosystems. The paper analyzes the interconnection between physical education and environmental sustainability, as well as possible approaches for integrating ecological aspects into physical education systems.

Keywords: physical education, environment, ecology, physical activity, sustainable practices, health, natural settings, ecological consciousness.

Введение. Современные экологические проблемы становятся все более актуальными в связи с изменениями климата, загрязнением окружающей

среды и ухудшением здоровья населения. В этих условиях физическое воспитание приобретает особое значение, поскольку оно не только способствует улучшению здоровья человека, но и может сыграть ключевую роль в формировании экологически сознательных граждан. Взаимосвязь между физической активностью и окружающей средой открывает новые горизонты для изучения и внедрения практик, способствующих сохранению экосистем.

Физическое воспитание и экология — это две области, которые традиционно изучались отдельно. Однако в последние десятилетия наблюдается растущий интерес к их интеграции, что связано с осознанием того, как физическая активность в природных условиях может способствовать улучшению здоровья и формированию экологического сознания. В обзоре литературы представлены работы как зарубежных, так и отечественных ученых, рассматривающих этот вопрос с разных сторон.

Научные исследования последних лет подтверждают важность физического воспитания как средства формирования экологического сознания. Активные занятия спортом и физической культурой, особенно в природных условиях, позволяют развивать у людей осознанное отношение к окружающей среде. Новизна заключается в интеграции экологического подхода в систему физического воспитания. Спортивные мероприятия, проводимые на открытом воздухе, такие как спортивные туры, велопробеги и эколого-ориентированные виды спорта, помогают людям не только улучшать физическую форму, но и понимать важность сохранения природы.

Цель исследования. Целью настоящей работы является выявление роли физического воспитания в формировании экологического сознания и устойчивых экологических практик. Важнейшей задачей является анализ того, как физическая активность, особенно в условиях открытой природы, способствует укреплению здоровья и формированию более гармоничных отношений с окружающей средой.

Заключение. Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в формировании устойчивых экологических практик. Занятия спортом и активные формы досуга в природной среде способствуют не только улучшению физического здоровья, но и повышению уровня экологической осознанности у граждан. Интеграция экологических аспектов в программы физического воспитания открывает новые перспективы для воспитания поколений, которые будут способны эффективно решать проблемы экологии, сохраняя гармонию между человеком и природой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Mirzakulov I.M. Jismoniy tarbiya va sport (belbog'li kurash). I.M. Mirzakulov. O'quv qo'llanma. T.: 2022 y. – 197 b.
2. Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств борьбы и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDC 796.011.2:5:012.33. – Москва, № 9, 2021. С. 23-24.
3. Muxammadiev K.B. Sport mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatлари, funksional tayyorgarligi, organizm fizologik holatining o'sish va tiklanish dinamikasi // Xalq ta'limi – Toshkent, 2020. 6-son, – 78-84 б.