

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ботиров Бахром учитель
Ферганский государственный университет
Узбекистан, Ферганское ш.

Аннотация : Известно, что физическое воспитание и спорт являются одним из основных средств формирования всесторонне развитого поколения. Потому что физическое воспитание и спорт играют важную роль в росте и здоровом развитии молодежи. Поэтому одним из актуальных вопросов является развитие этой области, выявление возникающих в ней проблем и предложение решений. В данной статье рассматриваются двигательная активность и педагогические аспекты ее развития.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, активность, социальная активность, двигательная активность, здоровый образ жизни.

Известно, что спорт – это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений. Также информатизация профессионального образования в области физического воспитания и спорта предъявляет новые требования к профессиональным качествам и уровню подготовки специалистов. Образ жизни людей, их знания о санитарии, их умение применять эти знания в повседневной жизни и строгое их соблюдение, их сознательное отношение к своему организму и телу, отношение к своему здоровью являются важнейшими условиями здравоохранения. Эти элементы являются факторами, которые способствуют здоровью, физической и умственной активности, долголетию и продлению жизни. Иными словами, здоровье каждого человека зависит прежде всего от его образа жизни, от его сознательного подхода к элементам этого образа жизни. В связи с этим следует сказать, что на основе здорового образа жизни важно владеть информацией о возможности воздействия на организм всех факторов окружающей среды и уметь эффективно использовать эти факторы во благо своего здоровья.

В современных условиях требуется, чтобы образовательный процесс был направлен на развитие личности, социализацию и воспитание способностей самостоятельного, критического, творческого мышления. Образование, которое может продемонстрировать эти возможности, называется личностно-ориентированным образованием.

Использование преподавателем в образовательном процессе различных активных методов инновационного характера служит развитию учащихся и повышению их способностей. Целью является получение максимально возможного

результата от затраченных средств и усилий на применение инноваций в образовательной системе или образовательной деятельности.

Ни для кого не секрет, что результат нездорового образа жизни и недостаточной физической активности вызывает неприятные состояния среди населения, среди молодежи, а именно - сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные опухоли, хронические заболевания органов дыхания и неинфекционные заболевания, такие как сахарный диабет и инвалидность во всем мире. .. являются основными причинами смерти. В основном они вызваны такими факторами риска, как высокое кровяное давление, употребление табака и алкоголя, высокий уровень холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное употребление фруктов и овощей и отсутствие физической активности.

На самом деле, здоровье человека во многом зависит от него. Для этого ему следует вести свою жизнь рационально, соблюдать требования здорового образа жизни и образа жизни, предупреждающего любые заболевания. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это не отсутствие болезней или недугов, а физическое, психическое (духовное) и социальное благополучие». Здоровье невозможно купить за все материальные блага и деньги. Человек может жить счастливо только тогда, когда у него хорошее здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя культурное и физическое развитие человека, повышение производительности труда и творческой активности. Здоровый образ жизни – одна из основных мер профилактики заболеваний. Здоровый образ жизни дает возможность удовлетворительно удовлетворить определенный объем психических и физических потребностей.

Одним из главных факторов здорового образа жизни является правильное питание. За исключением наследственных заболеваний, причина почти всех существующих заболеваний на удивление одна и та же – неправильный образ жизни и неправильное питание.

Успех любого образовательного процесса зависит от того, насколько сознательны и активны обучающиеся. Правильное понимание задач процесса физического воспитания, активное и заинтересованное их выполнение ускоряет ход обучения, позволяет глубоко совершенствовать полученные знания, умения и навыки и творчески использовать их в жизни. Эти законы лежат прежде всего в основе принципа осознанности и активности.

В процессе физического воспитания принцип сознательности и активности используется в следующих основных направлениях.

Задания, данные в курсе физического воспитания, выполняются в виде определенных физических упражнений. Помимо предоставления упражнений для выполнения, учитель должен объяснить учащимся не что и как делать, но и соблюдать правило, по которому рекомендуется выполнять это упражнение.

Само собой разумеется, что степень понимания целей и задач зависит от возрастных возможностей и уровня подготовки участников. На начальных этапах физического воспитания включаются простые понятия, а в дальнейшем участники все глубже усваивают суть работы.

Понятно, что процесс физического воспитания должен быть непрерывным, то есть должны быть исключены ненужные перерывы, и только после этого будут созданы условия для достижения физической зрелости. Повторение и возобновление упражнений. В процессе физического воспитания повторению уделяется больше места, чем в большинстве других видов обучения. Помимо повторения в процессе физического воспитания важно также варьировать, то есть часто менять упражнения и условия их выполнения, постепенно увеличивать нагрузки и применять различные способы их применения, менять форма и содержание упражнений в целом.

Физическая активность. Активный образ жизни, тренировки, физическое воспитание и спорт являются одними из важных факторов здорового образа жизни.

В целях развития спорта в нашей стране были разработаны указы и постановления, создавшие прекрасную почву для развития физической культуры и спорта, и в то же время, для формирования здорового поколения. Хар один в человеке физический образование и заниматься спортом любовь проснуться из семьи начинается . Самое главное, что физическая культура и спорт как одна из основ здорового образа жизни служат повышению возможностей и потенциала молодежи, а также ее физической и духовной зрелости. Регулярные занятия физкультурой и спортом освежат ребенка как физически, так и морально, и весь его организм будет развиваться гармонично.

В постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 3 февраля 2019 года № 118 «Об утверждении концепции развития физического воспитания и массового спорта в Республике Узбекистан на 2019-2023 годы» инновационные формы, обеспечить широкий охват всех слоев населения, особенно молодежи, физическим воспитанием и массовым спортом, а организовать разработку и внедрение механизмов поставлено в качестве приоритетной задачи.

Физическая зрелость трактуется по-разному как понятие, имеющее свою идеальную классификацию для каждого исторического периода, которая исторически меняется, поскольку этот идеал выражает экономические условия населения, общественную жизнь, мировоззрение. Однако из-за отсутствия объективных возможностей и условий в существующем обществе воспитание физически зрелого поколения так и осталось абстрактной идеей и не стало реальностью.

В процессе физического воспитания известны случаи объединения ряда различных движений и их комплексного применения со строго регламентированными методами упражнений. Комплексный характер деятельности позволяет всесторонне развивать физические качества, органически связанные друг с другом, и создает хорошие условия для улучшения координации движений.

В комплексном использовании различных физических упражнений часто используют ротационный метод тренировки. При этом используются основная и вспомогательная спортивная гимнастика, несложные движения из некоторых видов спорта. Большинству действий в ациклической структуре при выполнении придается видимость искусственной цикличности. Круговая тренировка будет иметь варианты, направленные на улучшение физических качеств. Они представляют собой форму непрерывных тренировок, направленных на тренировку выносливости. Интервальные методы тренировки, выполняемые со строгим интервалом отдыха, направлены на тренировку силы и скорости, методы интервальных тренировок, выполняемые с полным интервалом отдыха, развивают ловкость и гибкость. При круговой тренировке выполняются избирательные, целевые и общеводействующие упражнения по отношению друг к другу. При переключении с одного вида деятельности на другой широко используется эффект переключения видов деятельности. Это дает возможность повысить работоспособность и создать положительные эмоции.

Физическая подготовленность – исторически сложившееся понятие об уровне здоровья и уровне всесторонней физической подготовленности, оптимально отвечающее потребностям трудовой, общественной, военной и творческой деятельности людей. Физическое совершенство в гармоничном развитии личности конечно значение и Социальное сущность занятие достаточно _ Только физически до погашения достигать для сделанный деятельность – это педагогический процесс в течение один В сторону брать приходящий на практике доказал . Только физический упражнение с заниматься физически _ дорога к совершенству хотя бы один В сторону Гармоничное образование ведет его _ элементы - духовные , образовательные нравственный , духовный , эстетический труд образование от получения забирает _ На основании вышеизложенного можно сказать, что физическое воспитание и спорт являются средством укрепления сотрудничества , мира и дружбы между народами .

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .

Воспитание будущего поколения в интернациональном духе методами физической культуры, основанными на объективных закономерностях, осуществляется с помощью развития национальных видов спорта. Международные спортивные связи, уважение к представителям других народов, знакомство с их традициями воспитывают чувства дружбы и сотрудничества между народами. Таким образом, физическая культура и спорт служат важным инструментом объединения людей, укрепления мира, создания ситуации взаимопонимания между народами.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Закон Президента Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года о внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» № ORQ-394;
2. Постановление Президента Республики Узбекистан PQ-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
3. Президента Республики Узбекистан от 18 декабря 2018 года № PQ-4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».
4. Ботиров, Б. (2023). Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o'rnini. Общество и инновации, 4(4/S), 13-18.
5. Botirov, B. (2023). SPORTCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIKLARI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISHNING AHAMIYATI. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 14, 312-318.
6. Ботиров, Б. М. (2022). СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ. Research Focus, 1(4), 222-229.
7. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(07), 59-63.
8. Bakhrom, B. (2022). PRIORITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE. Research Focus, 1(4), 190-194.
9. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(04), 42-47.
10. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Research Focus, 1(4), 312-315.
11. G'Goynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. Экономика и социум, (6-2 (97)), 71-74.
12. Goynazarov, G. A. (2023). TRAINING ATHLETES IN MORAL AND VOLITIONAL AND SPIRITUAL QUALITIES. IMRAS, 6(7), 400-406.
13. Гойназаров, Г. (2023). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ФИТНЕСА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. Научный Фокус, 1(7), 1116-1121.
14. Бобожонов, Н., & Файратжон, Ф. (2023). СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ. Научный Фокус, 1(7), 1126-1131.