

**ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

10.53885/edinres.2022.37.72.123

Уткиров Нусрат Комилович

Старший преподаватель кафедры «Методика обучения спортивных игр»

Факультета физической культуры

Навоийского государственного педагогического института

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы внедрения оздоровительных технологий в учебном процессе студентов по физическому воспитанию. Основным смыслом заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, здоровье, технология, знание, студент, физические качества.

Annotation: This article deals with the introduction of health technologies in the educational process of students in physical education. The main point is to achieve the greatest possible health effect from physical education.

Key words: Sport, physical culture, health, technology, knowledge, student, physical qualities.

Annotasiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanidan talabalarning o'quv jarayoniga sog'ligini mustahkamlash texnologiyalarini joriy etish haqida so'z boradi. Asosiy nuqta - jismoniy tarbiyadan sog'liq uchun maksimal samaraga erishish.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy madaniyat, salomatlik, texnologiya, bilim, talaba, jismoniy sifatlar.

Анализ сложившейся ситуации в сфере здоровья молодежи свидетельствует о том, что эта проблема находится в критическом положении и без существенного изменения в стратегии в плане оздоровления учащейся молодежи невозможно решить задачу физического воспитания и физического совершенствования.

Общеизвестно, что один из фундаментальных принципов физического воспитания является принцип оздоровительной направленности. Основным его смыслом заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой. Несмотря на кажущуюся простоту принципа в практической деятельности по его осуществлению встречаются определенные трудности. Это связано с тем, что планирование программ по физическому воспитанию включает материал раскрывающий лишь оздоровительные задачи, согласно которым следует обучать двигательным действиям и развивать физические качества. Поэтому содержание обучения и методические подходы слабо отражают принцип оздоровительной направленности и тем самым ограничивают возможности использования средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания и самостоятельных занятий учащейся молодежи.

Важными факторами оздоровительных технологий являются: методология программирования занятий оздоровительной направленности, профилактика заболеваний и укрепление здоровья занимающихся, педагогический контроль занятий оздоровительной физической культурой и формирование у занимающихся потребности в систематических занятиях различными видами физической культуры.

Методология программирования занятий оздоровительной направленности предполагает определение должных требований предъявляемых к физическим возможностям занимающихся и гарантирующих стабильное здоровье и высокую устойчивость организма к неблагоприятным факторам воздействия на организм, выявление нормативов двигательной активности (суточного объема двигательной активности, предельно допустимых, рациональных и минимальных уровней нагрузок на занятиях оздоровительной физической культурой) в соответствии с полом, возрастом, уровнем здоровья, физическим состоянием и профессиональной направленностью, применение адекватной системы контроля физических возможностей и эффективности занятий.

Профилактика заболеваний и укрепление здоровья молодежи – это повышение уровня физической подготовленности путем выполнения специальным образом организованной системы физических упражнений получивших название оздоровительной тренировки.

Оздоровительная или физическая тренировка (за рубежом – кондиционная тренировка) – это система физических упражнений направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

В оздоровительной тренировке также, как и в спортивной, различают следующие основные компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем), интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха.

Кроме того, оздоровительная программа помимо адекватной физической тренировки определенной направленности должна предусматривать рациональное сбалансированное питание, обучение основам псих регуляции, массажа и закаливания.

В оздоровительных технологиях очень важен педагогический контроль за выполнением рекомендуемого объема движений как на учебных так и на самостоятельных занятиях. В свою очередь он предполагает предварительный, текущий, этапный, оперативный и итоговый контроль.

Результаты наших исследований показали, что оздоровительные технологии по физическому воспитанию студенческой молодежи должны быть пересмотрены на основе принципов оздоровительной физической культуры, гуманистической педагогики и психологии здоровья. В работе с молодежью необходимо с учетом индивидуальных особенностей больше опираться на самостоятельные занятия и активные методы обучения занимающихся.

Таким образом, модернизация учебного процесса в вузе по дисциплине «физическое воспитание» предусматривает прежде всего интеграцию наиболее продуктивных на данном этапе развития физкультурного образования различных оздоровительных технологий на основе информации о потребностях и возможностях студентов.

Принципиальная основа для использования средств оздоровительной физической культуры в учебном процессе студентов сводится не только к формированию тренировочных эффектов – важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности. Такими эффектами: являются оптимизация двигательной активности, самостоятельная организация здорового образа жизни, стремление физическому совершенствованию.

Огромный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости применения большого количества физических упражнений.

Литературы

1. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тесты в спортивной медицине. – М., 1988.
3. Ксенц С.М. Динамика функций при мышечной деятельности. – Томск, 1986.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
7. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
8. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
9. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 1.1 (2020).
10. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
11. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

12. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
13. ofoptimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world (дата обращения: 09.05.2022).
14. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
15. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
16. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
17. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
18. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
19. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
20. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
21. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
22. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
23. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
24. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
25. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
26. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
27. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
28. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf