

**SECTION 3:“ HEALTH-IMPROVING ECHNOLOGIES  
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORTS ”**

**Collection of materials of the  
international online conference**

[www.research-support-center.com](http://www.research-support-center.com)

---

## INTRODUCTION

Physical culture is an integral part of the complex system of personality formation. Taking care of the health of the younger generation, forming a healthy lifestyle, inculcating in them the skills of regular, independent participation in physical culture and sports is an integral part of the educational process. It is no coincidence that the head of our state Sh.M.Mirziyoev has put forward 5 important initiatives to raise the morale of young people and the meaningful organization of their leisure time. In particular, the second initiative is aimed at creating the necessary conditions for physical training of young people, to demonstrate their abilities in sports. The new content of physical culture education, current issues of children's and youth sports, health technologies in physical culture and sports, adaptive physical culture, physical culture and sports retraining, advanced training, forms and methods of training in mass and high-achievement sports. promotes the development of physical culture and sports theory. The materials contained in this collection on the development of innovative technologies in physical culture and sports play an important role in the active involvement of our citizens in physical culture and sports, the formation of health technologies in the physical culture of the population, especially children and youth.

<https://doi.org/10.47100/v1i1.128>

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PHYSICAL HEALTHY DIRECTION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Махмуд Мухамедович Тураев

Бухарский государственный университет,

[tmmsport60@mail.ru](mailto:tmmsport60@mail.ru)

+998 91 311 31 14

**Аннотация:** В данной статье раскрываются основы оздоровительной физической культуры. Основной метод в педагогическом процессе оздоровительной физической культуры. Оздоровительные упражнения и занятия, улучшение физического воспитания рассматривается как предпосылка индивидуальной практики для улучшения и обеспечения здорового образа жизни молодёжи, это рассматривается как основной фактор в удовлетворении потребностей и отдыха человека.

**Ключевые слова:** Физическая культура, оздоровительная физкультура, двигательная активность, образовательная функция, воспитательная функция, рекреативная функция.

**Annotation:** This article reveals the basics of health-improving physical culture. The main method in the pedagogical process of health related physical culture. Recreational exercises and classes, improving physical education are considered as a prerequisite for individual practice to improve and ensure a healthy lifestyle for young people, this is considered as the main factor in meeting the needs and rest of a person

**Keywords:** Physical culture, health-improving physical education, physical activity, educational function, educational function, recreational function

.....

**Annovatsiya:** Ushbu maqola sog'liqni saqlash bilan bog'liq jismoniy madaniyat asoslarini ochib beradi. Sog'liqni saqlash bilan bog'liq jismoniy madaniyatning pedagogik jarayonidagi asosiy usul. Dam olish mashqlari va mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish yoshlar uchun sog'lom turmush tarzini yaxshilash va ta'minlash bo'yicha individual mashg'ulotlar uchun zarur shart hisoblanadi, bu insonning ehtiyojlari va dam olishini qondirishning asosiy omili hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, tarbiyaviy funktsiya, tarbiyaviy funktsiya, rekreatsiya funktsiyasi.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный. Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни. Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта.

Многообразные формы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

- 1) профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и нагрузок;
- 2) расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой);
- 3) повышение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

Оздоровительная физическая культура (как совокупность предметных ценностей) представлена теми материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности.

- 1) это сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями;
- 2) это методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни;
- 3) это необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 4) это формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Преодоление низкой потребности у населения в занятиях физической культурой является важной задачей оздоровительной физкультуры. Пропаганда спорта и физкультуры - Это общая задача физкультуры в целом и спорта. Пьер де Кубертен говорил: для того, чтобы 100 человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом. Оздоровительная физическая культура (как результат деятельности) характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования.

- .....
- 1) это - достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной жизнедеятельности;
  - 2) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
  - 3) повышение устойчивости организма к ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;
  - 4) улучшение психоэмоционального состояния;
  - 5) достижение высокого уровня физической подготовленности;
  - 6) приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
  - 7) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха и развлечения;
  - 8) коррекция фигуры и массы тела.

Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья: 1. Образовательная функция — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Оздоровительная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.

Воспитательная функция — формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Рекреативная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система.

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности.

.....

Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность - одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование полноценного здорового индивида, деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. Такая же важная как и трудовая или учебная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность - это сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережному к нему отношению. Эффективность физкультурной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, ну и собственно с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

Организм школьника находится в процессе роста и развития. В силу этого он особенно пластичен и в большей степени подвержен влиянию различных факторов окружающей среды, чем организм взрослого человека. При этом характерно, что влияние внешних факторов на функциональное состояние детского организма не ограничивается моментом воздействия, а в значительной мере сказывается на дальнейшем ходе его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов жизни и деятельности организм ребенка постоянно адаптируется. Один из путей (способов) направлений адаптации - использование возможностей физического воспитания. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Список литературы:



1. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с
3. Сборник статей "Физическое воспитание детей", сост. Л.В.Русскова, Л.И.Баканенкова, М., 1982.
4. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.