



ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Салихов Шохрух Мансурович

Бухарский государственный университет
преподаватель кафедры психологии и социологии
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8313964>

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы, возникающие в физкультурно-оздоровительных соревнованиях и спортивных соревнованиях, ориентированных на высокие результаты. Освещены направленные на решение проблемных ситуаций и, в первую очередь, такие вопросы, как направление цифровизации и инновационных технологий в спорт и физическое воспитание.

Ключевые слова: Спорт, Физическое воспитание, Инновации, Психология, Цифровизация, Человеческий ресурс, Межличностные отношения.

Применение инновационных технологий в современном спорте достигло очень высокого уровня. Прежде всего, если принять во внимание зарождение и процессы формирования современного спорта, то тот факт, что Пьер де Кубертон первым применил спортивную психологию, открыл новый путь научного изучения спортивного процесса. Если мы посмотрим на мировые спортивные площадки, то развитые страны, такие как США, Россия, Китай, европейские страны, Германия, Франция, развитые в области спорта, прежде всего, изучали спорт с научной точки зрения и применяли в спорте цифровые технологии.

2016 год открыл новую эру в спорте Нового Узбекистана. Ярким примером этого являются Олимпийские игры, проходившие в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Количество зафиксированных в нем медалей стало ярким доказательством того, что применение научных исследований спорта в нашей стране достигло своего апогея. Не будет преувеличением сказать, что становление спортивной психологии в Узбекистане связано, прежде всего, с именами спортивных психологов, таких как Лебедянская, Гаппаров.

Научные лаборатории, созданные в Узбекском государственном университете физического воспитания и спорта, вносят большой вклад в развитие спорта. Во многом большее значение для процессов использования современных технологий имеет использование навыков развитых стран в применении цифровизации научных исследований



ITALY

SCIENCE AND INNOVATION IN THE EDUCATION SYSTEM

International scientific-online conference



ITALY

спорта. Прежде всего следует отметить, что в процессе научности спорта большое значение имеет способность спортсменов преодолевать эмоциональное напряжение и психологическую силу. Несмотря на все эти победы и достижения, проблем не стало меньше, то есть в нашей спортивной сфере, ориентированной на высокие результаты, мы видим, что во многих процессах основные результаты фиксируются в областях боевых искусств, например, Бокс, Борьба, Тхэквондо и т. д. Ну и понятно, что возникает вопрос, в чем проблема. Мы видим, что командные виды спорта в наших условиях очень слабы, и во многих научных исследованиях отечественные учёные подчеркивают необходимость фокусирования инноваций цифровизации на командных видах спорта, а также необходимость работы с командой с более глубоким изучением групповой психологии.

Существует большая разница в спортивной и физической подготовке, направленной на высокие результаты, однако психические состояния в ней остаются проблемными. Во многих случаях мы можем наблюдать, что обычным людям очень сложно найти силы и время для занятий физкультурой, направленной на оздоровительные упражнения. Как наблюдают в научных исследованиях, во многих случаях есть люди, имеющие проблемы со своим здоровьем, и группа людей, которые занимаются лечебной физкультурой до тех пор, пока эта проблема не будет решена. Можно ожидать, что спортсмены, ушедшие из большого спорта и имеющие проблемы со здоровьем, не занимающиеся спортом в течение длительного времени, будут направлены на здоровые упражнения, что изучается в процессе исследований. Учитывая это, мы сможем изучать как спортивные, так и фитнес-упражнения.

Принцип оздоровительно-ориентированного физического воспитания населения конкретизируется в быстро развивающихся в настоящее время технологиях физической культуры и здравоохранения. Понятие «физкультурно-оздоровительная технология» объединяет процесс использования средств физического воспитания в целях отдыха и научную дисциплину, разрабатывающую и совершенствующую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса. Фитнес-программы и их классификация. Двигательная активность, организуемая в рамках специальной группы или индивидуальных (персональных) занятий, как вид фитнес-программ оздоровительного направления (снижение риска развития заболеваний, поддержание правильного уровня



ITALY

SCIENCE AND INNOVATION IN THE EDUCATION SYSTEM

International scientific-online conference



ITALY

физического состояния), также может быть, и на достаточно высоком уровне связано с развитием способности решать двигательные и спортивные задачи. Классификация фитнес-программ основана на: а) виде двигательной активности (например, аэробика, здоровый бег, плавание и т. д.); б) на совмещении нескольких видов двигательной активности (например, аэробики и бодибилдинга; аэробики и стретчинга; оздоровительного плавания и бега и др.); в) один или несколько видов двигательной активности и различные факторы здорового образа жизни (например, аэробика и фитнес; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и др.). В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, являются видами аэробной двигательной активности; фитнес-виды гимнастики; виды силовой двигательной активности; виды двигательной активности в воде; развлекательные виды автомобильной деятельности; можно разделить на программы, основанные на инструментах психоэмоциональной регуляции. Такое разнообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить интересы широких слоев населения разного уровня физической культуры и спортивного здоровья. В содержание концепции фитнеса входят многофакторные компоненты (физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, в том числе стрессоустойчивость и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено. Структура и содержание фитнес-программ. Разнообразие фитнес-программ не означает, что их построение произвольно. Использование различных видов физической активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания. В заключение можно сказать, что спорт, нацеленный на высокие результаты, здоровая физкультура и цифровизация без инноваций остаются проблематичными. Прежде всего, обучение путем совмещения области спорта и научной области, прежде всего, открывает путь к высоким результатам и помогает направить спортсмена к хорошим результатам путем правильного его физического воспитания. А в фитнесе мы видим, что цифровизация помогает внедрять инновации в фитнес во многих правильных направлениях.





Основная литература:

1. Umedjanova M. L., Salikhov S. M., Salikhov T. M. The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 271-276.
2. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
3. Salixov S. M., Salixov T. M. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 1013-1019.4.
4. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1039-1044.
5. Salixov S. M. et al. Hissiy irodaviy boshqaruv namoyon bo'lishining yosh va jins xususiyatlariga bog'liq o'zgarishi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 915-920.
6. Salixov S. M. et al. Sport jarayonlarida o'zini o'zi boshqarish hissiy jarayonlarning o'ziga xosligi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1087-1092.
7. Lukmanovna U. M. HADISLARDA MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYA TALQINI VA UNI O'QUVCHILARDA SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI //Барқарорлик ва Етакчи Тадқиқотлар онлайн илмий журнали. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 158-161.
8. Umedjanova M. L. et al. Yoshlarning ma'naviy tarbiyasida "Qobusnoma" asarining o'rni //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1109-1114.
9. Salixov T. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
10. Mansurovich S. S. METHODOLOGY OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS THROUGH DIGITAL TECHNOLOGIES //EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 107-111.
11. Salixov T. Sportchilarning irodaviy sifatlarini shakllantirishda psixologik yondashuv //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
12. Umedjanova M. L., Salikhov S. M., Salikhov T. M. The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 271-276.



13. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
14. Salixov S. M., Salixov T. M. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 1013-1019.4.
15. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1039-1044.
16. Salixov S. M. et al. Hissiy irodaviy boshqaruv namoyon bo'lishining yosh va jins xususiyatlariga bog'liq o'zgarishi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 915-920.
17. Salixov S. M. et al. Sport jarayonlarida o'zini o'zi boshqarish hissiy jarayonlarning o'ziga xosligi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1087-1092.
18. Lukmanovna U. M. HADISLARDA MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYA TALQINI VA UNI O'QUVCHILARDA SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI //Барқарорлик ва Етакчи Тадқиқотлар онлайн илмий журнали. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 158-161.
19. Umedjanova M. L. et al. Yoshlarning ma'naviy tarbiyasida "Qobusnoma" asarining o'rni //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1109-1114.
20. Salixov T. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.

