

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ

Муниров Н.А.

*Муниров Нурали Алишерович – преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: инновационное образование – это расширение качественного образования и это жизненно важный способ культивировать творческие таланты с высоким качеством. Инновационные программы физического воспитания призваны быть более комплексными, динамичными и приятными, чем традиционные занятия физкультурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, инновационные программы, физическая активность.

В современную эпоху, с развитием информационно-коммуникационных технологий, совершенствуются различные спортивные и физкультурные программы. Инновационное образование – это расширение качественного образования, и это жизненно важный способ культивировать творческие таланты с высоким качеством. Инновационные программы физического воспитания призваны быть более комплексными, динамичными и приятными, чем традиционные занятия физкультурой. Это помогает учащимся стремиться к физической активности и сохранению здоровья. Реализуйте мероприятия по физическому воспитанию и спорту, которые любят учащиеся.

На уроках физкультуры главная цель – научить учащихся двигательным действиям, которые им так нравятся, что они хотят заниматься ими на переменах, после школы и дома тоже больше двигаться, чем играть в видеоигры и смотреть телевизор. Программы позволяют учащимся развивать различные навыки движения и способности к командной работе, чтобы дети чувствовали себя более комфортно как в классе, так и в спортивном зале. В этом контексте инновации вызывают интерес как новая парадигма организации того, как учителя управляют, а также учителя выигрывают от "систематического поощрения и изучения широкого спектра внутренних и внешних источников инновационных возможностей, сознательной интеграции этих исследований с возможностями и ресурсами фирмы и широкого использования этих возможностей по нескольким каналам" (West and Gallagher, 2006).

Инновация – это процесс, посредством которого создаются новые активы или развивается новый потенциал для действий. Инновации – это ключ к конкурентному преимуществу в сложной изменяющейся среде. Это важный источник роста рынка и прибыльности. В сложной и изменяющейся среде инновации создают ценность и устойчивую конкурентоспособность.

Инновационный потенциал отражает тенденцию к новизне, экспериментированию и творческому процессу, которые помогают организациям в росте и диверсификации. С другой стороны, это рассматривается как успешная эксплуатация новых идей. Другими словами, это процесс создания новых вещей с помощью необходимых технологических каналов и творческого мышления.

Спорт – это жизненно важная часть нашей жизни, и он становится все более популярным. Занятия спортом помогают нам оставаться здоровыми, расслабленными, а также поддерживают нашу фигуру и укрепляют наше терпение и выносливость. Другими словами, спорт как процесс, в котором одна из немногих социальных активностей индивидов может быть признана в сообществе и культуре вокруг сферы как средство объединения людей. Некоторые считают, что спорт приносит пользу здоровью или удовольствию, когда люди собираются вместе, но для многих других он

является опытом, который внутренне связан с их идентичностью и я-концепцией. Другими словами, спорт может быть использован как способ поддержания своей культурной идентичности.

Физическое воспитание развивает навыки, знания, ценности и установки, необходимые для установления и наслаждения активным и здоровым образом жизни, а также для укрепления уверенности и компетентности учащихся в решении проблем как отдельных лиц, так и в группах или командах с помощью широкого спектра учебных мероприятий. Это также значимый подход к повышению физической активности молодежи и снижению хронических заболеваний. Физическое воспитание выступает за рациональную и надежную основу для вовлечения молодежи в регулярную, структурированную физическую активность, а также помогает накопить знания, навыки и установки, позволяющие быть физически активным. Другими словами, физическая активность может рассматриваться как значимый аспект качества жизни и свидетельство организованной физической активности.

Физическое воспитание поддерживает личное и общественное благополучие, предоставляя студентам возможность превалировать над здоровыми, жизненными установками и поведением посредством физической активности. Кроме того, физическое воспитание помогает достичь здорового уровня физической активности и физической подготовки для всех учащихся; поощрять приобретение двигательных навыков; развивать знания и отношения и разрабатывать конкретные цели, направленные на удовлетворение потребностей физического роста и развития всех детей и молодежи.

Разница между спортом и физическим воспитанием. В современном обществе спорт и физическое воспитание иногда путают друг с другом. Спорт оставляет большой след в олимпийском обществе, и его легче увидеть, чем физкультуру. Спорт – это действие навыков, приобретенных через опыт и практику спорта. Физическое воспитание является ключевым этапом спорта и физической активности в целом, так как именно спортивное воспитание и связанные с ним вопросы компенсации и здоровья, связанные между собой, являются обязательными для изучения спорта в первичном положении. Кроме того, важность физического воспитания в начальной школе имеет первостепенное значение в обучении младших школьников знаниям о спорте, который они видят по телевизору, и тому, как они могут понять его основу. Это возможность детей узнать, что можно сделать с крикетной битой и куда бить по мячу, цель футбола и как бить по мячу.

Инновационные идеи и практики должны рассматриваться с точки зрения статуса физического воспитания. Несмотря на международную пропаганду, поддержанную обширными медицинскими, научными, экономическими, социальными и культурными аргументами в пользу эффективных программ физического воспитания в школах, уровень физической активности в большинстве стран снижается. Кроме того, установлено, что примерно две трети взрослого населения недостаточно активны, чтобы обеспечить хорошее здоровье. Ожирение среди школьников становится все более серьезной проблемой – во всем мире оно составляет 10%, в Азиатско-Тихоокеанском регионе-5,1%, в Соединенных Штатах-31,8% и в Европе-19,6%. Кроме того, отмечается, что около двух миллионов смертей ежегодно из-за недостаточной физической активности во всем мире Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала уделять больше внимания школьному физическому воспитанию и спорту. ВОЗ также назвала диету и гиподинамию двумя наиболее распространенными глобальными факторами риска хронических заболеваний.

Таким образом, преподавание физкультуры остаётся важным фактором развития здорового общества и должно осуществляться с помощью инновационных технологий.

Список литературы

1. *Муниров Н.А.* Национальная борьба (Кураш) - одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодёжи // УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. № 4, 2019. С. 69-70.
2. *Афраимов А.А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. № 3 (48), 2020.
3. *Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я.* Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. № 9 (60), 2020. С. 32-35.
4. *Абитова Ж.Р.* Десять причин, почему физическая культура так важна в школах // Academy, № 10 (61), 2020. С. 39-41.
5. *Абитова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. № 3 (48), 2020. С. 79-81.
6. *Арслонов К.П., Джураев Ж.Р.* Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся // Academy, № 10 (61), 2020. С. 44-47.
7. *Акрамова Г.М.* Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся // Academy. № 10 (61), 2020. С. 41-44.
8. *Мухитдинова Н.М., Абитова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. № 3 (48), 2020. С. 79-81.
9. *Мухитдинова Н.М.* Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. № 9 (57), 2020. С. 81-83.
10. *Мухитдинова Н.М., Эшов Э.* Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive, 2018. С. 93-96.
11. *Мухитдинова Н.М.* Механизм интеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр // Academy, 2019. С. 92-93.
12. *Мухитдинова Н.М., Джураева М.З.* Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы // Вестник интегративной психологии, 2018. С. 49-50.
13. *Афраимов А.А.* Место уроков физического воспитания в физическом развитии молодёжи // УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. Апрель, 2019. С. 89-90.
14. *Джураева М.З.* К вопросу о занятиях по физическому воспитанию школьников // Инноватика физической культуры и спорта. Москва. 11 декабря 2019. С. 70-71.
15. *Джураева М.З.* Роль физкультуры в формировании здоровых привычек у молодых людей // Academy. № 10(61), 2020. С. 47-48.
16. *Кузиева Ф.И.* Роль физической культуры в формировании личности // Вестник науки и образования. 2021. № 4(129). С. 14-17.
17. *Arslanov K.P., Azimov L.A.* Interactive methods of the didactic process applied in teaching the discipline «National martial arts and technologies of its teaching» // Педагогическое образование и наука. № 3, 2020. 40 с.
18. *Музафарова Ф.Б.* Влияние применения команд и соревнований при изучении мотивации и моторики навыков в физическом воспитании // Проблемы науки. № 9 (57), 2020. С. 78-81.
19. *Тошев А.Т.* Влияние мультимедийного обучения на поведение и знания учащихся на уроках физического воспитания Пример из записи баскетбольных игр // Проблемы науки. № 9 (57), 2020. С. 84-87.
20. *Юсупова З.Ш.* Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. № 9 (54), 2020. С. 46-48.
21. *Давронов Н.И.* ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // EUROPEAN RESEARCH, 2018. С. 132-134.
22. *Mamurov B. et al.* Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students // III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020). Atlantis Press, 2020. С. 347-353.