

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

6 ЖИЛД, 3 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ
ТОМ 6, НОМЕР 3

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
VOLUME 6, ISSUE 3



ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ | INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

№3 (2023) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9513-2023-3>

Бош муҳаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:

Аскарлов Аброр Давлатмирзаевич
педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори

Педагогика йўналиши

Бош муҳаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:

Мухамедова Дилбар Гафурджановна
психология фанлари доктори, профессор

Психология йўналиши

ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ EDITORIAL BOARD РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Муслимов Нарзулла Алиханович
педагогика фанлари доктори, профессор

Джораев Мухамматрасул
педагогика фанлари доктори, профессор

Тўракулов Олим Холбўтаевич
педагогика фанлари доктори

Уразова Марина Батировна
педагогика фанлари доктори

Шорена Дзамукашвили
педагогика фанлари доктори

Шорена Вахтангишвили
педагогика фанлари доктори

Нурманов Абдиназар Ташбаевич
педагогика фанлари доктори

Халиков Аъзам Абдусаломович
педагогика фанлари доктори

Муסיнова Рухшона Юнусовна
PhD, доцент

Аюпова Мукаррам
педагогика фанлари номзоди, профессор

Джумаев Маманазар Иргашевич
педагогика фанлари номзоди, профессор

Ҳамидов Жалил Абдурасулович
педагогика фанлари доктори

Асилова Гулшан Асадовна
Педагогика фанлари доктори, доцент

Саипова Малоҳат Латиповна
*психология фанлари бўйича фалсафа
доктори*

Ҳажиева Ирода Адамбаевна
филология фанлари номзоди, доцент

Азимова Насиба Эргашовна
педагогика фанлари номзоди, доценти

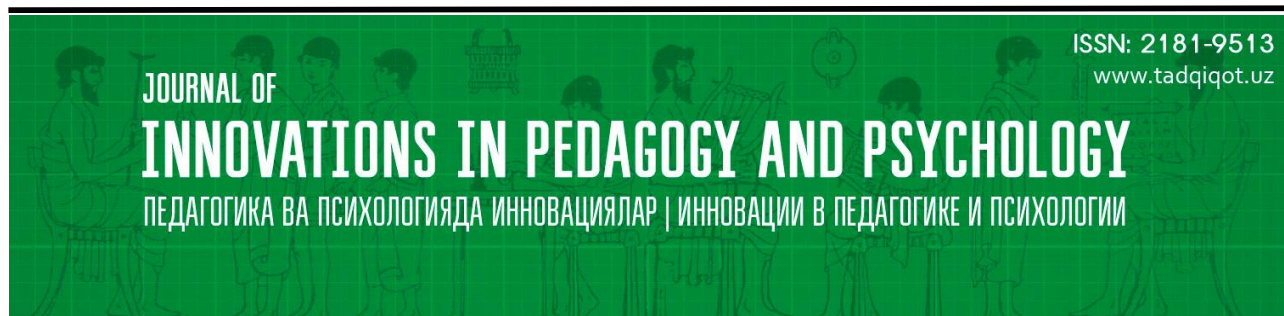
Ахмедова Зебинисо Азизовна
фалсафа фанлари номзоди

Page Maker | Верстка | Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000


1. Кувондиков С.С. СТРУКТУРА И МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	4
2. Ernazarov Alisher Ergashevich GLOBALLASHUV DAVRIDA MA'NAVIY XURUJLARNING MILLIY MENTALITETIMIZGA TA'SIRI.....	7
3. Ernazarov Alisher Ergashevich TA'LIM OLISH JARAYONIDA TA'LIM OLUVCHILARNING VAZIFALARI.....	11
4. Ernazarov Alisher Ergashevich INTERNET TARMOG'I AXBOROT XURUJLARI.....	14
5. Ernazarov Alisher Ergashevich TALABA YOSHLAR MEDIASAVODXONLIGI - DAVR TALABI.....	18
6. Фатхулла Мирахмедов СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.....	22
7. Сардорхон Кувондиков ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	25
8. Шаназаров Отабек ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	29



Сардорхон Кувондиков

и.о. профессор Кафедра физического воспитания и спорта
Ташкентский государственный педагогический
университет имени низами

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8020507>

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы принципы оздоровительной направленности физической культуры и основные характеристики педагогики оздоровления, показаны пути проектирования различных физкультурно-оздоровительных систем.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, спорт, оздоровительный характер спорта, педагогика

Sardorxon Kuvondikov

Acting Professor Department of Physical Education and Sports
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

THE IMPROVING ORIENTATION OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN UZBEKISTAN

ABSTRACT

The article analyzes the principles of the health-improving orientation of physical education and the main characteristics of the rehabilitation pedagogy, and shows the ways of designing various physical education and health systems.

Key words: physical culture, physical exercises, sport, health-improving character of sport, pedagogy

В Узбекистане законом определено основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта. Поэтому, уделяется огромное внимание на формирование всесторонне развитой личности.

Всякая физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. Понятию здоровье американский медик Г.Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней, это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Ему соответствует и определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или

физических дефектов». Способность организма быстро изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях — наиболее характерный критерий нормы, здоровья. Проведённое исследование показали, что здоровье человека только на 10—15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15—20% — от генетических факторов, на 20—25% — от состояния окружающей среды и на 50—55% — от условий и образа жизни.

Изучая историю человечества можно убедиться, что оздоровительный характер любых физических нагрузок всегда имела приоритетное значение. Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Знаменитый врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он утверждал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

В современных условиях технического прогресса, наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, в результате снижается и производственный потенциал общества.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями, которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Зарубежные исследователи, (Э.Г.Булич, И.И.Брехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р. Е. Мотылянская, И.В.Мурахов, Л.Я.Ивашенко) и педагоги Узбекистана (П.Ходжаев, К.Махкамджанов) едины в мнении что, любая физическая культура должна нести оздоровительный характер.

Доказано, чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

первое, средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

второе, физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников;

третье, в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям; компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность. Это прежде всего контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10 000 шагов каждый день (система Михао Икай); бег ради жизни (система Лидьярда);

Всего пол часа спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать — сиди, если можешь стоять, а не сидеть — стой, если можешь двигаться — двигайся (система Моргауза);

- произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);

- калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане) и т.д.

В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква или гидр аэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), вело аэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д.

В Узбекистане разработана и внедрена в практику методология программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанная на энергетических критериях эффективности занятий и имитационного и компьютерного моделирования процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям конкретного человека или гомогенной по энергетическим возможностям группы людей. Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой.

Не менее положительное влияние регулярные занятия физическими упражнениями (и процедуры лечебной физической культуры) оказывают на деятельность органов пищеварения и выделения: улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника; более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается умственная и физическая работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Таким образом, регулярное применение физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный

иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение.

Здоровый образ жизни подразумевает под собой отказ от вредных привычек и высокую физическую активность, поэтому наиболее простым и распространенным советом людям, желающим приобщиться к нему, является увеличение количества пройденных шагов за день. Регулярная ходьба, особенно в парке или в лесу, — это отличный способ укрепить мышцы тела, развить выносливость, а также избавиться от лишних запасов жира. Она практически не имеет противопоказаний; регулярно ходить на длинные дистанции могут пожилые или страдающие от гипертонии люди, имеющие заболевания сердца и суставов. Для повышения ежедневной активности можно просто проходить определенное количество шагов в сутки, придерживаясь удобного для себя темпа. Но чтобы сделать ходьбу более полезной для здоровья, рекомендуется использовать существующие элементы техники. Частота сердечных сокращений не должна превышать 140 ударов в минуту; средняя скорость движения составляет 6-6,5 км/ч. Для удобства можно использовать пульсометр или фитнес-трекер в виде наручных часов. Кроме того, многие современные смартфоны оснащены специальными датчиками, позволяющими замерять пульс во время движения.

Одним из наиболее популярных вариантов оздоровительных тренингов является скандинавская ходьба со специальными палками. Первоначально такими тренировками пользовались лыжники в летнее время, поэтому на занятиях использовались лыжные палки, но по мере распространения этой техники спортивные снаряды слегка видоизменились и улучшились. За счет использования палок усилилась физическая нагрузка на руки, спину и плечи, что позволило прорабатывать мышцы верхней части туловища в процессе прогулки.

В заключение, исходя из изученного материала можно утверждать об основных характеристиках педагогики оздоровления:

- представления о здоровом поколении как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;
- здоровое поколение рассматривается как целостный телесно-духовный организм;
- оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
- работа по оздоровлению детей не может осуществляться только медицинскими методами;
- эффективность применения медицинских методов возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами.

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

6 ЖИЛД, 3 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ
ТОМ 6, НОМЕР 3

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
VOLUME 6, ISSUE 3

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000