

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. КАК ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Айсарова Нилуфар Нейматжановна

учительница по физкультуре 2-категории 43- школы г. Андижан

Аннотация: Краткое сообщение о значении физической культуры и спорта в жизни человека, о том, какие представления о спорте сегодня прививаются подрастающему поколению, а также о работе, проводимой по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: Физкультура, спорт, проблемы с лишним весом, лень, депрессия. Когда следует начинать профилактику этих проблем?

Прежде чем осветить эту тему, давайте вспомним, что такое физическая культура и спорт, которые находятся в центре нашего внимания.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования, направленного на укрепление здоровья и гармоничное развитие организма человека. Основные средства физического воспитания: физические упражнения, целебные силы природы, гигиена труда и быта.

Спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации, подготовки и проведения соревнований по физическим упражнениям для разных возрастов и периодов.

В наши дни найти спортивные сооружения или спортивный инвентарь не составляет проблемы. Естественно, мы не встретим никаких препятствий в правильном физическом развитии будущего поколения, то есть в их здоровом росте в гармонии со спортом с раннего возраста.

Утренняя физкультура для детей школьного возраста очень помогает детям оставаться бодрыми и жизнерадостными в течение всего дня. Дети этого возраста чаще занимаются гимнастическими играми и упражнениями. В этот период, когда кости укрепляются, физическое качество, то есть гибкость, находится в очень хорошем состоянии. Дети могут выполнять гимнастические упражнения легко и непринужденно.

Так почему же физкультура и спорт должны иметь место в жизни человека?

Например, ожирение, которое сегодня достигло уровня «проблемы века», с каждым годом растёт среди населения. Основными причинами этого являются: недостаток движения, неправильное питание, лень и т. д. По рекомендациям врачей, гораздо эффективнее сбрасывать лишний вес, сочетая правильное питание с физическими упражнениями, такими как ходьба или бег. Фактически,

было обнаружено, что физические упражнения обладают свойством снижать аппетит.

В то же время у человека, регулярно выполняющего физические упражнения, улучшается кровообращение, обмен веществ, работа мозга и нервной системы. Естественно, что у людей, не занимающихся физкультурой и спортом, наблюдается обратная картина. Учитывая, что более половины населения Узбекистана в настоящее время составляют молодые люди, мы понимаем, что отсутствие занятий физической культурой может представлять серьезную угрозу нашему «будущему» — молодым людям. Учитывая эти аспекты, наш Президент Шавкат Мирзиёев уделяет большое внимание физической культуре и спорту.

Неслучайно этот процесс делится на три этапа. То есть физическое воспитание в дошкольном образовании, физическое воспитание в средних школах и уроки физкультуры в профессиональном образовании. Школьный образовательный процесс является той частью, которая создает развивающую связь физического воспитания.

Повышение качества образования является одной из приоритетных задач, решение которой в первую очередь связано с пересмотром целей и результатов образования.

Новые вызовы, стоящие перед образованием, требуют от школьников использования новых эффективных подходов, что находит отражение в тенденции к психологизации образования. Данная тенденция проявилась в необходимости формирования и развития психологической компетентности как части профессиональной квалификации педагогов. Содержание психологической компетентности является предметом исследования многих ученых, однако содержание психологической компетентности на уровне стандартов в основном предлагается опосредованно, что создает трудности для педагогов при разработке учебных программ и повышении квалификации.

Список использованной литературы

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ5924-сон Фармони / (Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 30.04.2021 й., 06/21/6218/0398-сон, 23.06.2021 й., 07/21/5157/0591-сон, 08.10.2021 й., 06/21/6320/0940-сон).
2. Григорович Л.А., Чернова О.Н. формирование психологической компетентности современного учителя в условиях дополнительного профессионального образования; 2016.

3. Абдулахатов Н., Ғозиев Т. Бурҳониддин Марғиноний: тарихий ҳақиқат ва асотирлар. – Т.: Янги аср авлоди, 2010.
4. Иванов Д.А. Компетентности и компетентностный подход в современном образовании; 2007.
5. Кузьмина Н.В. Психологическая структура деятельности учителя; Томск, 1976.