



**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.**

**Ортиков Умиджон Худойбердиевич.**

*Наманганский государственный технический университет доцент кафедры «Физическая культура и спорт».*

**Аннотация:** *В данной статье проведён глубокий анализ теоретических и практических основ развития физического воспитания и спорта в современных образовательных учреждениях. Рассматриваются вопросы повышения физической подготовленности молодёжи, формирования здорового образа жизни, а также организации учебных занятий на основе инновационных педагогических технологий. Результаты исследования имеют важное значение для совершенствования системы физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спортивная педагогика, здоровый образ жизни, инновационные технологии, физическое развитие, образовательный процесс.*

**Введение.** В условиях глобализации развитие общества во многом связано с воспитанием здорового, физически крепкого и всесторонне развитого молодого поколения. Современные социально-экономические процессы повышают требования к человеческому капиталу, особенно к укреплению физического и психического здоровья молодёжи, что становится одной из приоритетных задач.

С этой точки зрения система физического воспитания и спорта выступает неотъемлемой частью образования, имеющей не только педагогическое, но и социальное значение.

Физическое воспитание, наряду с обеспечением физического развития личности, играет важную роль в формировании волевых качеств, духовных ценностей и отношения к здоровому образу жизни. Особенно значима роль занятий физической культурой в образовательных учреждениях, где они способствуют повышению двигательной активности, укреплению здоровья и привлечению молодёжи к спорту.

В последние годы снижение уровня физической активности среди молодёжи, пассивный образ жизни под влиянием цифровых технологий и длительное пребывание в неподвижном состоянии становятся актуальной проблемой. Это, в свою очередь, приводит к увеличению случаев избыточного веса, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. В связи с этим возникает необходимость пересмотра и совершенствования системы физического воспитания в соответствии с современными требованиями.





## MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Кроме того, снижение интереса к занятиям физической культурой, а также использование традиционных методов обучения отрицательно сказываются на эффективности образовательного процесса. Поэтому внедрение инновационных педагогических технологий, усиление индивидуального подхода и привлечение молодёжи к спортивной деятельности являются важными задачами.

Исходя из вышеизложенного, целью данного исследования является анализ педагогических основ развития физического воспитания и спорта в современных образовательных учреждениях, выявление существующих проблем и разработка научно-практических рекомендаций по их решению.

**1. Педагогическая сущность физического воспитания и спорта.** Физическое воспитание является важным направлением педагогики, обеспечивающим не только физическое развитие личности, но и её социальное, психическое и духовное совершенствование. Данный процесс основывается на закономерностях естественного развития организма человека и направлен на развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическое воспитание представляет собой не только биологический, но и педагогический и социальный процесс, требующий комплексного подхода к развитию личности. В этом контексте занятия физической культурой способствуют формированию навыков здорового образа жизни, осознанного отношения к собственному здоровью и устойчивой потребности в физической активности.

Спортивная деятельность, являясь неотъемлемой частью физического воспитания, формирует у человека такие качества, как воля, дисциплина, целеустремлённость, ответственность и коллективизм. Особенно соревновательная деятельность способствует развитию конкурентоспособности, стремления к достижению целей и самосовершенствованию. Кроме того, спорт играет важную роль в укреплении психологической устойчивости, повышении стрессоустойчивости и формировании положительного эмоционального состояния.

Современные педагогические подходы рассматривают физическое воспитание не только как совокупность физических упражнений, но и как комплексный воспитательный процесс. В рамках данного подхода физическое воспитание выступает как интегральная система формирования личности, включающая образовательные, воспитательные и развивающие функции. Особое значение приобретает компетентностный подход, направленный на формирование у обучающихся навыков самостоятельного выполнения физических упражнений, оценки своего физического состояния и ведения здорового образа жизни.

Кроме того, в современной системе физического воспитания широко применяются дифференцированный и индивидуальный подходы, учитывающие возраст, пол, уровень физической подготовленности и состояние здоровья каждого обучающегося. Это позволяет повысить эффективность занятий и снизить риск травматизма.





## MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

2. Современные подходы к организации физического воспитания в образовательных учреждениях.

В настоящее время при организации занятий по физическому воспитанию особое значение приобретают следующие подходы:

- Индивидуальный подход - учёт физических возможностей каждого обучающегося;
- Дифференцированное обучение - адаптация занятий в зависимости от уровня подготовки;
- Мотивационный подход - повышение интереса к занятиям спортом;
- Компетентностный подход - развитие практических навыков.

3. Роль инновационных технологий. Использование инновационных технологий в системе физического воспитания повышает её эффективность. В частности:

- цифровые средства мониторинга (фитнес-трекеры);
- контроль тренировок с помощью мобильных приложений;
- совершенствование техники на основе видеоанализа;
- онлайн-платформы для проведения занятий.

Эти инструменты позволяют регулярно отслеживать физическое состояние обучающихся и разрабатывать индивидуальные стратегии их развития.

4. Взаимосвязь физической активности и здоровья. Научные исследования показывают, что регулярные физические упражнения:

- снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- улучшают обмен веществ;
- обеспечивают психологическую устойчивость;
- повышают работоспособность.

Поэтому повышение уровня физической активности в системе образования является стратегической задачей.

5. Проблемы и пути их решения. В существующей системе наблюдаются следующие проблемы:

- недостаточное развитие спортивной инфраструктуры;
- низкая мотивация обучающихся;
- устаревшие методики преподавания.

Для их решения необходимо:

- строительство современных спортивных объектов;
- внедрение инновационных педагогических технологий;
- расширение программ популяризации спорта.

Заключение. Развитие физического воспитания и спорта является одним из приоритетных направлений современной системы образования. В процессе воспитания подрастающего поколения необходимо уделять внимание не только интеллектуальному, но и физическому и психическому развитию.





## MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Результаты исследований показывают, что достаточный уровень физической активности способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике различных заболеваний. Кроме того, спортивная деятельность формирует социальную адаптивность, лидерские качества, умение работать в команде и волевые характеристики личности.

Применение инновационных подходов и эффективных педагогических методов позволяет значительно повысить результативность занятий физическим воспитанием. Использование цифровых технологий, индивидуального и дифференцированного подходов способствует формированию устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

Также важными задачами остаются развитие спортивной инфраструктуры, создание современного учебно-методического обеспечения и подготовка квалифицированных педагогических кадров.

В целом развитие физического воспитания и спорта способствует формированию здорового, активного и социально зрелого поколения, что, в свою очередь, обеспечивает устойчивое развитие общества и повышение его конкурентоспособности на международной арене.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ортиков У.Х. «Комплексная методика развития и обучения юных футболистов».
2. Ортиков У.Х. «Issues of increasing the effectiveness of education through the use of innovative pedagogical technologies in physical education classes in higher educational institution».
3. Bompа, T. Theory and Methodology of Training.
4. Platonov, V. Sports Training Theory.
5. WHO - Global Recommendations on Physical Activity.
6. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте”.
7. Научные статьи по современной спортивной педагогике (2020-2024).

