

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ

Давидова Кадрия Рушановна

Ташкентский Экономический И Педагогический Институт

Старший преподаватель:

Ключевые слова: *система образования, физкультура и спорт, процесс воспитания и обучения.*

Kalit so'zlar: *ta'lim tizimi, jismoniy tarbiya va sport, ta'lim va tarbiya jarayoni.*

Keywords: *educational system, physical education and sports, the process of education and training.*

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры, сфера общественной деятельности, совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующих гармоничному развитию человека.

Физическая культура – самое широкое, собирательное понятие, включающее в себя все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: здравоохранение, спортивное мастерство, наука, произведения искусства, связанные с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности. (спортивные сооружения, инвентарь). Физическое воспитание понимается как совокупность всех целей, задач, средств физического развития и форм деятельности, способствующих совершенствованию человека, свойственных данному обществу. Сюда входит физкультура и спорт.

Президент Узбекистана Мирзиёев Ш.М. особое внимание уделил здоровому образу жизни нашего народа, особенно молодому поколению. Создание эффективной системы здорового образа жизни должно внести большой вклад в здоровье нашего народа и переход Узбекистана к устойчивому развитию. Здоровый образ жизни является предпосылкой развития различных сторон жизни человека, активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейной и бытовой деятельности.

Развитие физического воспитания и спорта может быть успешно реализовано, если правильная стратегия действий будет выбрана органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, экспертами и учеными в этой области.

Если двигательная активность и спорт, например, для студентов, являются необходимыми условиями нормального развития их разума и тела, то

абсолютное большинство физических и психических заболеваний так или иначе связано с обездвиженностью и ожирением. достичь ясного понимания, физическая активность снимает стресс, повышает работоспособность, снижает уровень агрессии. Мы осознаём не только физическую упадочность людей, но и непонимание социальной потребности в физической культуре в обществе. Поэтому установлены правила, правовые нормы и законы, которые поощряют и обеспечивают развитие физического воспитания и массового спорта на всех уровнях в стране.

Например, на предприятиях, в организациях, местах проживания, отдыха, семье, учебных заведениях. Законодательство о физическом воспитании и спорте в Республике Узбекистан регулирует общественные отношения в этой сфере в целом, удовлетворяя потребности человека в гармоничном развитии, достижении высокого уровня трудоспособности, необходимых знаний, двигательных навыков, физических и духовно-волевых качеств. профессионально-практическая подготовка, создает правовые условия для профилактики вредных привычек и правонарушений. Современные представления о качестве жизни неразрывно связаны с возможностью сохранить здоровье каждого студента как высокую, абсолютную выгоду. Согласно современным общечеловеческим представлениям, физическая культура является уникальным средством защиты здоровья и потенциала молодежи.

Поэтому развитие понимания взаимоотношений в области физического воспитания и спорта неизбежно должно привести к признанию потребностей физического воспитания и спорта, использованию их потенциала и созданию возможностей для реализации права на них. Для выполнения этой задачи необходимо формировать устойчивые потребности учащихся в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, физическом воспитании, повышать их образовательный уровень, обучать важным двигательным навыкам, применять их в различных условиях. Необходимо развивать основные двигательные качества, формировать навыки организации повседневного двигательного режима, для этого необходимо значительно повысить качество процесса физического воспитания и формирования подрастающего поколения.

Физическая культура и спорт являются средством формирования всесторонне развитой личности. Они помогают использовать все внутренние ресурсы организма для достижения цели, повышают работоспособность, позволяют выполнить всю запланированную работу за короткий рабочий день, развивают потребность к здоровому образу жизни. Содержание обучения со студентами вуза основано на широком использовании знаний и умений по использованию средств физического воспитания, использовании спортивной и профессионально-практической физической подготовки для приобретения индивидуального и коллективного опыта занятий физической культурой и

спортивной деятельностью. В них студенты имеют возможность совершенствовать опыт регулирования своей двигательной активности, поддержания необходимого уровня физической и функциональной подготовленности в ходе учебного процесса, коррекции индивидуального физического развития, организации активного отдыха, общего и профессионального обучения, они учатся пользоваться средствами физической подготовки для предотвращения заболеваний и травм.

Студентам следует посещать занятия по физическому воспитанию и вести здоровый образ жизни. Цель физического воспитания – помочь подготовить компетентных, высококвалифицированных специалистов.

Во многих вузах нашей страны учебный процесс на 1-2 курсах организован с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и подготовки студентов, их спортивных навыков, а также условий и особенностей их будущей профессиональной деятельности. К факторам риска вузов, отрицательно влияющим на здоровье студентов, относятся: ускорение учебного процесса, зачастую стрессовая учебная обстановка, а иногда и неправильная организация учебного процесса, несоответствие методов и технологий, обучения по возрастным и функциональным возможностям обучающихся, гиподинамия, состояние здоровья, отсутствие систематической работы по охране здоровья и формированию здорового образа жизни. Актуальность физической подготовки связана со сложностью общественной жизни, увеличением техногенных, экологических, политических и военных рисков, увеличением и изменением нагрузок на организм, которые вызывают негативные изменения в состоянии здоровья. Цель системы физического воспитания студентов вуза: комплекс организационно-методических, пропагандистских и воспитательных мероприятий, позволяющих оздоровить студентов посредством физического воспитания и спорта. Содействие в подготовке разносторонних, высокоэффективных специалистов труда по выбранной профессии и защите Родины, способных решать и реализовывать здоровый образ жизни в будущих условиях производственной деятельности. Личность преподавателя кафедры физического воспитания должна быть не только надежным сторонником принципов здорового образа жизни, но и обладать технологией формирования у студентов практических профилактических навыков. Жизненно важными условиями развития личности студентов являются инновационные педагогические подходы, позволяющие воспитывать ценности, необходимые для сохранения и укрепления здоровья. В вузах «физическая культура» представлена как важнейшая составляющая учебной дисциплины и целостного развития личности.

Как компонент общей культуры, в процессе психофизического формирования и профессиональной подготовки студентов физическая культура является одним из обязательных предметов. Его воспитательно-развивающие

функции в полной мере реализуются в педагогическом процессе, направленном на физическую культуру и физическое воспитание. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в высших учебных заведениях, личный пример профессорско-преподавательского состава способствует воспитанию и воспитанию здорового молодого поколения.

Современный уровень социально-экономического развития общества требует постоянного улучшения физической подготовленности студентов. Все больше возрастает значение физического воспитания и спорта в укреплении здоровья человека и воспитании здорового поколения, подготовке молодежи к труду, использовании ее в повседневной жизни. Необходимо выполнить работу так, чтобы студенты заботились о своем физическом развитии, приобретали знания в области гигиены и медицинского обслуживания, вели здоровый образ жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О дальнейшем совершенствовании системы управления в области культуры и спорта», от 15.02.2017, № УП 4956.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О государственной программе по реализации стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах в «год поддержки активного предпринимательства, инновационных идей и технологий». 23.01.2018 № УП 5308.
3. Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийликулова, Ш. С., & Азамова, Г. Э. (2021). Енги атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
4. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры. -Ставрополь 1998
5. Юнусова, Ю. М. Теория и методика физической культуры.- Ташкент, 2007.