



The importance of implementing fitness technologies in the lessons of Physical Training

Bakhtiyor SULTONOV¹

Namangan State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 2023
Received in revised form
15 May 2023
Accepted 25 May 2023
Available online
15 June 2023

Keywords:

fitness,
fitness technologies,
physical development,
physical training,
technique of physical
exercises,
teaching methods.

ABSTRACT

This article discusses the importance of introducing fitness technologies in a Physical Training lesson in high school, as well as approaches to improving the effectiveness of Physical Training lessons. The concept of fitness technology is revealed. The totality of properties, connections that unite various components of physical culture and fitness technologies, and their functioning and development are comprehended. The role of high school fitness technologies in increasing motivation to study at school is specified.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss4/S-pp313-316>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Jismoniy tarbiya darsida fitnes texnologiyalarini joriy etishning ahamiyati

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

fitnes,
fitnes texnologiyalari,
jismoniy rivojlanish,
jismoniy tayyorgarlik,
jismoniy mashqlar texnikasi,
o'qitish usullari.

Ushbu maqolada o'rta maktabda jismoniy tarbiya darsida fitnes texnologiyalarini joriy etishning ahamiyati, shuningdek, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish yondashuvlari muhokama qilinadi. Fitnes texnologiyasi tushunchasi ochib beriladi. Jismoniy tarbiya va fitnes texnologiyalarining turli tarkibiy qismlarini, uning faoliyati va rivojlanishini birlashtiruvchi xususiyatlar, aloqalar yig'indisi tushuniladi. Maktablarda o'qish motivatsiyasini oshirishda o'rta maktab fitnes texnologiyalarining roli ko'rsatilgan.

¹ Researcher, Namangan State University. E-mail: sultanov_fitness@mail.ru

Значимость внедрения фитнес - технологий на занятиях физической культуры

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

фитнес,
фитнес-технологии,
физическое развитие,
физическая подготовка,
техника физических
упражнений,
методы обучения

В данной статье рассматривается значимость внедрения фитнес-технологий на занятиях физической культуры в старших классах, а также подходы к повышению эффективности занятий по физической культуре. Раскрывается понятие фитнес-технологии. Осмысливается совокупность свойств, связей, объединяющих различные компоненты физической культуры и фитнес-технологий, ее функционирование и развитие. Конкретизируется роль фитнес-технологий старших классов в повышении мотивации к занятиям в школах.

На портале обсуждения проектов нормативно-правовых актов опубликован проект указа главы нашего государства «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы». Программный документ предусматривает реализацию широких мер по дальнейшему развитию спорта и популяризацию физической культуры среди населения. В частности, поставлена цель по увеличению количество граждан, регулярно занимающихся физкультурой и спортом и доведение доли населения, регулярно занимающейся физкультурой и спортом, до 33 процентов в 2026 году [1].

Благодаря вниманию и заботе Президента Шавката Мирзиёева сегодняшняя молодежь нашей страны сформировалась как особая мощная сила и одновременно, молодые люди демонстрируют себя как настоящие творцы, источник вдохновения, важные участники и созидатели экономической, социальной, культурной, политической и духовной жизни Узбекистана. В основе внимания, оказываемого молодежи, этой рациональной политики, направленной на претворение в жизни их мечты, чести и достоинства, достойного будущего, обеспечение всех возможностей, созданных для них быть хозяевами нашего будущего, лежит фактор уверенности в молодежи. Мы видим, что лидер страны твердо верит в них [2].

Президент, считает, что Союзу молодежи Узбекистана следует разработать Концепцию «Молодежь Узбекистана - 2025» и определить практические меры по воспитанию духовно и физически развитого подрастающего поколения [3]. В целях поддержки деятельности этой организации были изданы Указ Президента Республики Узбекистан № УП-5106 от 5 июля 2017 года «О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза молодежи Узбекистана», постановление Президента Республика Узбекистан № ПП-3138 от 18 июля 2017 года «О комплексе мероприятий по совершенствованию деятельности Союза молодежи Узбекистана» [3]. Принятие этого постановления на самом деле означало начало эффективных изменений и коренных реформ в молодежной политике страны.

Основной целью физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи. Одним из наиболее действенных средств, позволяющих эффективно добиваться поставленной цели, на наш взгляд являются спортивные игры и фитнес-технологии в старших классах.

В настоящее время проблема здоровья старшеклассников представляется самой актуальной, так как от состояния здоровья выпускников средних школ зависит

благополучие родной семьи, благополучие школы и благополучие учителя. Таким образом, перед педагогами и воспитателями возникает необходимость по формированию мотивации учащихся в старших классах на системные занятия массовыми видами спорта, что позволяет активизировать двигательный потенциал и укрепить свое физическое здоровье.

Сегодня в нашей стране бурное развитие получила оздоровительная физическая культура, а конкретно, фитнес и связанная с ним потребность современного общества к развитию своего физического потенциала, стремлению к здоровью, благополучию. Сегодня фитнес выступает одной из самых оптимальных и доступных систем физических упражнений оздоровительной направленности.

Отмечается значительный рост уровня избыточной массы тела (ожирения) среди детей и подростков. В частности, по статистике BSST, в масштабах экономически развитых стран в среднем 14% детей имеют избыточную массу тела [4; С. 17], в свою очередь, отмечается, что избыточный вес может стать причиной развития в организме человека таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз. Для мотивации к уроку физической культуры необходимо включать фитнес-технологии и игры. Фитнес-технологии улучшат успеваемость в школе, а также подтвердится связь между физической активностью и успехами в учёбе

Как сделать уроки физкультуры интересными? На наш взгляд самым эффективным средством повышения мотивации учеников старших классов к занятиям физической культурой является фитнес - технологии. Они позволяют в нестандартном зале реализовать поставленные задачи и повысить двигательный режим детей, организовать их досуг, улучшить физическую подготовленность, культуру поведения учащихся. Преподаватель физической культуры должен постоянно помнить, что при неправильных организации и методике проведения фитнес-занятий возможны негативные изменения в состоянии здоровья занимающихся, поэтому преподаватель (тренер) должен в совершенстве владеть комплексом знаний по фитнес-технологиям. Это особенно важно в условиях, когда к занятиям физкультурой и спортом привлекается все больше школьников, особенно старшекласники. Для достижения целей, преподаватель должен быть универсальным и знать такие вещи как: анатомия, питание, медицина, психология, методы тренировки при различных заболеваниях.

Программы с применением различных направления фитнеса и его технологий могут способствовать: приобщению школьников к систематическим занятиям физической культуры и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний; повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей [5; С. 17].

Мы можем всесторонне и объективно рассмотреть преимущества и недостатки внедрения фитнес уроков в школах, выделить их положительные и отрицательные стороны. Положительная сторона: безопасность в фитнесе, различные стороны фитнеса, учителя физкультуры могут проводить уроки фитнеса. Отрицательной стороной может быть высокая стоимость внедрения фитнеса в школах, подготовленные инструкторы и приобретением необходимого оборудования.

Основные задачи, которые должны решаться на уроках, в первую очередь воспитывать устойчивый интерес к предмету; формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в

целях повышения работоспособности и укрепления здоровья; формировать адекватную самооценку состояния своего здоровья; совершенствовать функциональные возможности основных систем организма; развивать двигательные способности; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности. В учебный план школ можно было бы включить необычные дисциплины, такие как: фитнес-аэробика, ритмика, регби, спортивное ориентирование. Какой именно ввести вид спорта в программу, решать должны педагоги вместе с детьми и родителями.

Введение в школьный урок по физической культуре фитнес-технологий желательно из-за их ориентации на здоровье, доступность и популярность. Несмотря на широкое разнообразие видов фитнеса, наиболее популярным в стенах школы является аэробика и ее разновидности. Для этого необходимо использовать вводную или заключительную часть урока. Из раздела общей программы – раздел «Гимнастика» [6; С. 17].

Возможно, организовать урок фитнеса так, чтобы он имел много общего с уроком физической культурой. Например: бег в подготовительной части урока мог быть успешно заменен аэробикой, циклическими упражнениями на тренажерах, прыжками и танцевальными упражнениями. В целом урок пройдет интересно и принесет огромную пользу.

Также фитнес-технологии можно активно использовать в различных видах физкультурно-оздоровительных работах. Если внедрить фитнес-технологии в урок по физической культуре, то несомненно вызовет положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них; будет содействовать изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Правда Востока. Узбекистан нацелен на новые спортивные достижения. 11.01.2022. <https://yuz.uz/ru/news/uzbekistan-natselen-na-nove-sportivne-dostijeniya>
2. Сайфуллаев Б. (председатель комитета по вопросам молодежи, культуры и спорта Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистана). Молодежь Нового Узбекистана – это новая сила и новые возможности.
3. Послание Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису. Ташкент 2020.
4. Кирилова И.А. Оценка физического развития как популяционной характеристики детского населения Иркутской области // Автореферат дисс. ... к.б.н. (03.02.08–экология). / Иркутск, 2017. – С.5-20
5. Данилова Н.В. Физическое воспитание девушек. [Электронный ресурс] / Достижение науки и образования. – 2018. – №7 (29).
6. Занова В.О. Программа физического воспитания старшеклассниц на основе средств фитнеса // Электронный журнал «Бюллетень науки и практики». – 2016. – №11(12).
7. Nodirbek Kodirov Mamasoliyevich. (2023). INFORMATION CULTURE: A NEW APPROACH. World Bulletin of Social Sciences, 19, 129-134. Retrieved from <https://www.scholarexpress.net/index.php/wbss/article/view/2228>