

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

Жумаев Ф.Ш. Email: Jumayev6100@scientifictext.ru

*Жумаев Фуркат Шодмонович - преподаватель цикла общевоинской подготовки,
факультет допризывной военной подготовки,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: общие принципы спортивного здоровья - это принципы спортивной и военной подготовки, здоровья и всестороннего развития человека. В каждом образовательном учреждении регулярно проводятся оздоровительные мероприятия. Эти мероприятия оказывают положительное влияние на здоровье студентов. Ответственность за организацию оздоровительных мероприятий несет каждый педагогический работник образовательного учреждения. В данной статье представлена информация об образовательных принципах организации спортивных оздоровительных мероприятий студентов.

Ключевые слова: методы обучения, спорт, оздоровление, образование, воспитание, наглядность, физическая культура.

PRINCIPLES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES FOR STUDENTS

Jumayev F.Sh.

*Jumayev Furqat Shodmonovich - Teacher of combined arms preparatory cycle,
FACULTY OF MILITARY TRAINING,
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: the general principles of sports health are the principles of sports and military training, health and all-round human development. Health-improving events are regularly held in each educational institution. These activities have a positive impact on the health of students. Responsibility for the organization of recreational activities is borne by each pedagogical employee of an educational institution. This article provides information about the educational principles of organizing sports and health events for students.

Keywords: teaching methods, sports, health improvement, education, education, visibility, physical culture.

УДК 002:001.4

Успех обучения здоровью зависит от правильного определения его целей и содержания, а также средств достижения этих целей, то есть методов обучения. Под методами обучения понимается система упорядоченных, целенаправленных взаимоотношений между учителем и студентом, обеспечивающих реализацию педагогических целей обучения здоровью. Общие принципы спортивного здоровья - это принципы спортивной и военной подготовки, здоровья и всестороннего развития человека. При этом приняты принципы обучения и воспитания в процессе спортивного здоровья. Бывают случаи, когда спорт можно совмещать с фитнесом и упражнениями. Важнейшие базовые правила, выражающие законы обучения и воспитания, называются принципами воспитания. В процессе спортивной реабилитации могут быть применены общепедагогические принципы, поскольку этот процесс является особым явлением обучения и воспитания. Спорт играет особую роль в области здоровья, отражая его характеристики.

Принцип осведомленности и активности. Успех любого образовательного процесса зависит от того, насколько сознательно и активно студенты относятся к этой работе. Правильное понимание задач процесса спортивного здоровья, их активное

выполнение с интересом ускоряет процесс обучения, позволяет глубоко улучшить полученные знания, навыки и умения и творчески применить их в жизни. Эти законы, прежде всего, составляют основу принципа сознательности и активности. Принцип осознанности и активности в процессе спортивного здоровья применяется в следующих основных областях. Развивайте понимание общей цели и конкретных задач мероприятия и важных интересов. Принцип осведомленности и активности характеризуется пониманием цели занятий спортом и пониманием перспектив физической подготовки и постановки целей. Задания в процессе занятий спортом выполняются в виде определенных упражнений. Само собой разумеется, что степень понимания целей и задач зависит от возраста и уровня подготовки обучаемых.

Принцип демонстрации. В педагогической практике под демонстрацией понимается выполнение учебных заданий путем воздействия на зрительные, слуховые и когнитивные чувства студентов. Демонстрация играет важную роль в процессе спортивной подготовки, поскольку деятельность практикующего носит в основном практический характер и выполняет одну из своих особых функций, например, всестороннее развитие органов чувств. Непосредственная демонстрация в процессе спортивной подготовки - это демонстрация физических упражнений, а также «прочувствование» этих упражнений на личном опыте. Прямые демонстрации могут включать практические упражнения и демонстрации. Косвенное обучение включает, во-первых, использование картинок, схем, макетов, диафильмов, видеороликов и других наглядных пособий, а также различных специальных технических средств.

Принцип демонстрации в процессе спортивного здоровья - одно из общих условий обучения. Использование различных форм экспозиционизма повышает интерес к мероприятию и помогает сформировать твердые знания, навыки и компетенции.

Принцип исполнения и индивидуализации. Принцип выполнения и индивидуализации означает учет характеристик студентов и того, насколько сложным или легким является задание. Спорт означает, что процесс обучения и воспитания в фитнесе должен быть организован с учетом возможностей участников, уровня подготовки по возрасту и полу, а также индивидуальных различий физических и умственных способностей.

Принцип достижения часто выражается в терминах от простого к сложному, от простого к сложному. Процесс индивидуализации занятий или обучающих упражнений в соответствии с возрастом, полом, физической подготовкой и возможностями участников требует уникальных инструментов и методов. Таким образом, все различия в приобретении движения связаны с навыками и усилиями в спортивном фитнесе формирование навыков, строгая адаптация процесса обучения к упражнениям, то есть индивидуализация.

Принцип регулярности отражается в регулярности занятий спортом и занятиями спортом, а также в чередовании отдыха с физическими нагрузками. Польза от регулярных упражнений огромна. Регулярность процесса спортивной подготовки характеризуется тем, в какой степени она зависит главным образом от наиболее удобной последовательности отдыха с упражнениями. Специализированные занятия будут играть важную роль в процессе занятий спортом. Вначале формируются необходимые движения, особенно движения рук, навыки, а затем совершенствуются базовые навыки, такие как движения ног и туловища.

Принцип развития. Этот принцип отражает общую направленность требований к тем, кто занимается спортивной подготовкой, и постепенное увеличение объема и интенсивности связанных с ними задач, постановку и выполнение новых и все более сложных задач.

Физическое воспитание находится в постоянном движении и росте путем непрерывного перехода от события к событию, шаг за шагом. Для этого характерно повышение сложности упражнения и уменьшение силы удара. Основными условиями повышения требований к процессу спортивной подготовки являются анализ

принципов легкости, индивидуализации, систематизации и их совместимости. Повышение требований приведет к положительным результатам, если готовность участников к выполнению новых задач и задач будет соответствующей, если задачи и задачи соответствуют функциональным возможностям организма, возрасту, полу, индивидуальным особенностям.

Целью занятий спортом в образовательных учреждениях является физическое развитие, физическая подготовка и подготовка студентов к жизни. Цель физкультурно-оздоровительных занятий в учебных заведениях - научить студентов физической активности и упражнениям. Формы физкультурно-оздоровительных мероприятий - занятия спортивно-оздоровительной деятельностью, спортивно-оздоровительные занятия. Спортивно-оздоровительные мероприятия - занятия в спортивных клубах, спортивные соревнования и праздники, экскурсионные и туристические мероприятия.

Список литературы / References

1. Усмонходжаев Т.С. и другие. Теория и методика занятий спортом для детей и подростков. 2005. Тошкент (на узбекском языке).
2. Волков А.В. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи // Проблемы современной науки и образования. № 26 (68), 2016.
3. Патриотическое воспитание студентов в вузах России // Проблемы современной науки и образования. № 05 (47), 2016.