

СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Азизова Рушен Исмаиловна

доц., Наманганский государственный педагогический институт, Узбекистан, г. Наманган

MODERN CHALLENGES AND TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION

Rushen Azizova

Associate Professor, Namangan State Pedagogical Institute, Uzbekistan, Namangan

Аннотация. Статья посвящена проблемам воспитания детей, связанными с увеличением активного использования ими гаджетов и компьютеров, снижением количества прогулок и недостатком физической активности, что привело к серьезным нарушениям в здоровье детей школьного возраста.

Abstract. The article is devoted to the problems of raising children associated with an increase in their active use of gadgets and computers, a decrease in the number of walks and a lack of physical activity, which has led to serious problems in the health of school-age children.

Ключевые слова: гиподинамия, уроки физической культуры, физическая активность, нарушение осанки, активный отдых, психическое здоровье детей, цифровые технологии.

Keywords: physical inactivity, physical education lessons, physical activity, poor posture, active recreation, mental health of children, digital technologies.

Цифровые технологии становятся неотъемлемой частью всех сфер нашей жизни, включая образование. В последние годы в системе физического воспитания наших детей активно внедряются различные цифровые инструменты, которые призваны повысить качество и эффективность уроков физической культуры. Однако, как и любые инновации, технологии оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на учебный процесс.

Нас беспокоит малоподвижный образ жизни, который является одной из серьезных проблем современного общества, особенно среди детей школьного возраста. Это связано с увеличением времени, проводимого за компьютером, снижением количества прогулок, игр на открытом воздухе и недостатком физической активности. Кроме того, малоподвижный образ жизни оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье детей, создавая многочисленные вызовы для системы физического воспитания.

Одним из главных факторов, способствующих развитию гиподинамии среди школьников, является активное использование гаджетов и компьютеров. Современные дети проводят значительное количество времени за экранами, что приводит к снижению их уровня физической активности. Важно также отметить, что многие дети предпочитают сидячие

занятия, такие как просмотр видео или игры на планшете, вместо активного отдыха. Такой образ жизни негативно сказывается на здоровье детей, вызывая такие проблемы, как ожирение, ослабление мышц, нарушение осанки и даже психоэмоциональные расстройства.

Наблюдения за деятельностью детей в школе приводят к мысли о том, что именно дефицит физической активности приводит к снижению выносливости, ухудшению координации и снижению уровня энергии, что в свою очередь влияет на качество жизни и успеваемость в школе.

На сегодняшний день именно общеобразовательная школа играет важную роль в борьбе с малоподвижным образом жизни детей. Учитель физической культуры должен создавать условия, при которых каждый ученик будет иметь возможность активно двигаться, как на уроках, так и вне их. Это может включать проведение активных перемен, организацию подвижных игр на свежем воздухе и поощрение участия детей в спортивных секциях и клубах. Также важно обучать детей основам здорового образа жизни и объяснять, почему физическая активность необходима для их здоровья.

Для борьбы с гиподинамией необходимо внедрение специальных программ, направленных на повышение уровня физической активности школьников. Это программы, включающие активные перемены, утренние зарядки, занятия на свежем воздухе и командные игры. Учитель должен уделять внимание каждому ученику, чтобы выявить тех, кто нуждается в дополнительной поддержке, и мотивировать их к занятиям спортом.

Цифровые технологии, такие как фитнес-приложения и носимые устройства (например, фитнес-трекеры, смарт-часы), активно используются для мониторинга физической активности учащихся. Эти устройства позволяют отслеживать шаги, уровень активности, сердечный ритм и даже качество сна, что помогает ученикам и учителям более точно понимать физическую форму и потребности учеников. Учитель может использовать эти данные для оценки физического состояния учеников и разработки более персонализированных программ [6].

Виртуальные тренировки и онлайн-ресурсы стали особенно популярными в период пандемии COVID-19, когда многие школы перешли на дистанционное обучение. Платформы, такие как YouTube, Zoom и специализированные приложения, позволяют проводить уроки физической культуры онлайн. Это даёт ученикам возможность заниматься спортом дома под руководством учителя или инструктора, что сохраняет уровень физической активности даже в условиях ограниченного пространства [9].

Несмотря на положительные аспекты, использование цифровых технологий также связано с определёнными проблемами. Одной из них является увеличение времени, проводимого за экраном, что может привести к снижению уровня физической активности и ухудшению зрения. Ученик, привыкший пользоваться гаджетами, может терять интерес к традиционным видам спорта и активности на свежем воздухе, что делает необходимым внедрение сбалансированного подхода [8].

Интерактивные игры такие, как танцевальные и спортивные симуляторы, используются на уроках физической культуры для повышения мотивации учеников. Они предоставляют возможность развивать следующие физические качества: координация, ловкость и выносливость, в игровой форме, что особенно актуально для младших школьников. Учитель может использовать такие игры для создания более интересной и вовлекающей среды на уроках [11].

Цифровые технологии позволяют индивидуализировать процесс обучения, что особенно важно в контексте физического воспитания. Учитель может использовать данные, собранные с помощью фитнес-трекеров, для составления индивидуальных планов тренировок, которые учитывают физическое состояние, уровень подготовки и цели каждого ученика. Это помогает более эффективно развивать физические способности и предотвращает перегрузки [12].

Для того чтобы технологии приносили пользу, важно соблюдать сбалансированный подход к их использованию. Учитель должен сочетать традиционные методы физического воспитания с цифровыми инструментами, чтобы создать условия для гармоничного физического развития

учеников. Это может включать как занятия с использованием интерактивных ресурсов, так и упражнения на свежем воздухе без использования гаджетов, чтобы дети могли развивать свои физические навыки в разнообразных условиях [5].

Родители также играют важную роль в борьбе с малоподвижным образом жизни. Учитель физической культуры должен активно взаимодействовать с родителями, объяснять им важность физической активности для детей и предлагать способы повышения уровня активности дома. Совместные спортивные мероприятия, семейные прогулки и походы могут стать хорошим способом для вовлечения родителей в процесс поддержания здоровья детей.

Для того чтобы побороть гиподинамию, важно создать мотивирующую среду, которая будет побуждать школьников к занятиям физической активностью. Это включает в себя использование игровых форм обучения, соревнований, поощрений за активное участие и создание положительного эмоционального фона на уроках физической культуры. Учитель должен стремиться к тому, чтобы занятия спортом приносили радость и удовлетворение, а не становились обязательной рутинной.

Список литературы:

1. Азизова Р.И., Базарова И.Ш. Изучение педагогических технологий для активизации деятельности детей на тренировочных занятиях // *Новости образования: исследование в XXI веке*. – 2024. – № 2(18). – С. 48-55.
2. Азизова Р.И., Джомаладинова З.Р. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на физическое воспитание // *Научный Фокус*. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 116-119.
3. Азизова Р.И. Туризм как средство укрепления внутрисемейных отношений и залог создания благоприятных условий для духовного развития детей в семье // *Научный форум: педагогика и психология*. – 2022. – С. 20-23.
4. Базарова И.Ш., Азизова Р.И. Повышение интеллектуального потенциала студентов и формирование у них навыков к научной деятельности // *World of Science*. – 2024. – N 7(4). – С. 108-113.
5. Иванов А. Н. Сбалансированный подход к цифровым технологиям в физическом воспитании. – М.: Просвещение, 2021.
6. Иванова Т.В. Использование цифровых технологий на уроках физкультуры. – СПб.: Лань, 2020.
7. Azizova R.I. Peculiar Features Inherent in Coaching in Women's Teams // *Scientific Bulletin of Namangan State University*. – 2019. – Vol. 1. – Iss. 11. – Article 44.
8. Green S. Risks of overreliance on digital devices in PE // *Journal of Educational Pedagogy*. – 2019. – № 5. – P. 77-84.
9. Roberts L. Virtual training in physical education during the pandemic // *Journal of Physical Education Research*. – 2019. – № 4. – P. 88-96.
10. Rushen A., Zarina D. The Impact of Psychological Characteristics of Adolescence on Physical Education: an Integrative Review // *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – Pp. 162-167.
11. Taylor P. Interactive games as motivation tools in PE // *Physical Education Today*. – 2020. – № 6. – P. 66-73.
12. White, D. Individualizing learning with digital technologies in PE // *Educational Review*. – 2021. – № 7. – P. 33-40.

