

**ПОВЫШЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР**

Хатамов Зафарджон Назирджонович.

Кокандский государственный педагогический институт.

Доцент кафедры методики физического воспитания

Email id: zxatamovjm@gmail.com

Болтабоев Хамидулло Хабибуллоевич

Намнганского государственного университета

Профессор кафедры физического воспитания и

спортивные науки

Ахмедов Мухаммаджон,

Студент факультета физической культуры Кокандского

государственного педагогического института

Регулярная практика в долгосрочной перспективе с комплексами физических упражнений, которые выполняются на основе развития физических качеств в процессе спортивной тренировки, дает возможность повысить точность, совершенство и эффективность движений. В современной спортивной практике физическая подготовка служит единственной и решающей основой, которая поднимает технические и тактические навыки до высот.

Для этого правильный подбор упражнений и получение эффективности от их внедрения в практику под педагогическим контролем являются одними из наиболее актуальных вопросов в воспитании талантливого спортивного резерва.

Известно, что в спортивных играх, включая футбольную практику, требуется выполнять все технико-тактические действия на основе быстрой интенсивности в чрезвычайных и меняющихся ситуациях. Следовательно, в процессе проведения спортивной тренировки, тренировки ТТХ целесообразно регулярно формулировать качество скорости с помощью резко меняющихся по направленности упражнений. Тренировать игроков и повышать их мастерство зависит от того, как организовать и провести спортивную тренировку. При организации спортивной тренировки необходимо изучать личностные особенности футболистов, знать техническую и тактическую подготовку футболистов, и в то же время при развитии качества скорости на примере юных игроков целесообразно более широко использовать инновационные содержательные экшн-игры и специализированные педагогические технологии. Для того чтобы в полной мере реализовать вышеперечисленные пункты, от тренера требуются необходимые знания и навыки. Проведена масштабная работа

по укреплению уверенности в воле, силе и возможностях юных футболистов посредством соревнований, воспитанию чувств мужества и патриотизма, верности Родине, отбору из их числа талантливых игроков и систематической организации целенаправленных тренировок. В то же время сегодня обеспечивается охват всех слоев населения занятиями физической культурой и массовым спортом, важное значение физической культуры и массового спорта в жизни человека и семьи на всей территории нашей страны, активное содействие ее физическому и духовному оздоровлению и одно из главных условий взросления, создание необходимых условий для реализации молодыми людьми своих способностей и талантов, среди них системного решения ждут такие вопросы, как выявление индивидуальных талантов в области спорта и совершенствование системы целенаправленной подготовки. В целях решения проблем, накопившихся в этой сфере, был принят указ Президента Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта" от 3 июня 2017 года PQ-3031 176. В соответствии с этим решением была утверждена программа дальнейшего развития физкультурно-спортивного комплекса в Республике Узбекистан, в соответствии с которой была проведена масштабная, конкретная адресная работа, и при реализации этих работ в 2017-2022 годах на старение было потрачено 1 трлн сумов. Третий раздел программы посвящен "подготовке кадров в области физической культуры и спорта, их переподготовке и методическому сопровождению учебных заведений, обеспечению спортивных школ высококвалифицированными тренерами и медицинским персоналом". Как видно, в этом, как и во всех направлениях, высшее учебное заведение предъявляет своим преподавателям требования к уровню знаний и организации учебных занятий. При работе со студентами преподаватель должен тщательно знать его личность, способности, потенции, интересы, уровень умственной и мыслительной активности. Поэтому, методично проанализировав педагогические и теоретические основы использования современных форм и методов обучения, мы пришли к следующему выводу:

1. Учащимся не дают готовых знаний, их учат уметь самостоятельно приобретать знания из базовых обычаев, Интернета, собирать, обрабатывать и использовать их в своей повседневной деятельности;
2. Учебник, самостоятельная подборка пособий, формирование навыков и умений;
3. Ученика не только обучают, его учат читать самостоятельно;
4. Приучают ученика к тому, что он может выразить, отстаивать, доказывать свое мнение;
5. Каждый учитель должен уметь полностью заинтересовать учащихся изучаемой темой;

6. Цели каждого урока должны быть четко определены;

7. Каждый урок должен проводиться на основе современных педагогических технологий;

8. Урок должен быть организован с учетом знаний учащихся;

В заключение следует отметить, что применение современных форм и методов обучения на занятиях играет огромную роль в осознанном, быстром, вдумчивом мышлении учащихся. Мы также сможем гарантировать образование, качество и эффективность, конкурентоспособную подготовку кадров, если учителя смогут овладеть педагогическими технологиями и применять их на практике в своей деятельности. Несмотря на то, что была проведена определенная работа по повышению престижа физического воспитания в системе образования, совершенствование уроков физического воспитания, популяризация работы, которая должна быть проделана в этом направлении, является актуальной проблемой.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "METHODODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN ORDER TO PREPARE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY." Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities. Vol. 2. No. 4. 2023.
2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Muidinov Ikboljon Abdukhamidovich. "THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 18.1 (2023): 15-19.
3. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Khatamov Zafarjon Nazirjonovich. "IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И NOVATEUR PUBLICATIONS JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 9, Sep. -2023 5 | P a g e ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 18.1 (2023): 10-14.
4. Nazirjonovich, X. Z. (2023). Inomov Faxriddin o'rmonjonovich." Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff.". Journal of Positive School Psychology, 870-876.
5. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Social and pedagogical function of sport in spiritual development of youth." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &

INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 255-260.

6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Importance of travelling and tourism at the formation of healthy lifestyle of the pupils of beginning classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 81-86.
7. Khatamov, Zafarjon Nazirjonovich. "Special physical of students of higher education preparation." Educational Research in Universal Sciences 1.3 (2022): 151-157.
8. Nazirzhonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "The importance of travel and tourism in the formation of a healthy lifestyle danang primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 75-80.
9. Хатамов, Зафаржон Назиржонович. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 1. No. 2. 2022.
10. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).
11. Akramovich, Alikulov Akmal, and Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." Academicia: an international multidisciplinary research journal 11.2 (2021): 885-890.
12. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.10 (2021): 477- 480.
13. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.
14. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "WORKING WITH SCALES AND EXERCISES." Conferencea (2023): 113-115.
15. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF A STUDENT'S PERSONALITY." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 262-267

16. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "IMPROVING ENDURANCE FROM PHYSICAL QUALITIES IN STUDENT YOUTH." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 115-118.
17. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "THE ROLE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF THE SCIENCE OF PEDAGOGY." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 103-108.
18. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "CONCEPT OF RESILIENCE, TYPES OF RESILIENCE, INDICATORS AND METHODS OF ITS DEVELOPMENT." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 119-124.
19. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
20. Араббоев, К. Т. "ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ К УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ." *Педагогические науки* 5 (2011): 128-131.
21. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).
22. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.
23. Arabboyev, Q. T. "SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." *Научно-практическая конференция*. 2022.
24. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). THE IMPORTANCE OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE ATHLETE TRAINING SYSTEM. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261–264.
25. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). ADAPTATION OF ATHLETE STUDENTS TO STUDENT LIFE. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272–276.
26. Абдуллаевич, Зияев Абдурахмон. "COMPLEX SUPERVISION OF PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF DISABLED FOOTBALL

- PLAYERS." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.
27. Абдуллаевич, Зияев Абдурахмон. "ЭФФЕКТИВНОСТЬ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ". *ОБЗОР АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКОГО ЖУРНАЛА МАРКЕТИНГА И МЕНЕДЖМЕНТА ISSN: 2319-2836 Импакт-фактор: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.
28. Абдуллаевич, Зияев Абдурахмон. "COMPLEX SUPERVISION OF PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF DISABLED FOOTBALL PLAYERS." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.
29. Токсирджонович А. К., Рашитовна М. Г., Назирджонович Х. З., Эркузиевич Р. И., Мухаммедович Дж. В. и Абдуллаевич З. А. (2022). РОЛЬ СПОРТА В ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ. *Международный журнал специального образования детей раннего возраста, 14(7)*.
30. Хабибуллоевич, Болтабоев Хамидулло. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRIMARY CLASS STUDENTS." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.8 (2023): 3-8.
31. Болтабоев, Хамидулло. "Значение использования административных методов при организации деятельности физкультурно-спортивных организаций". *Научно-технический журнал Наманганского инженерно-технологического института* 1.2 (2019): 322-330.
32. Abduvali, Abdullaev, and Boltaboev Khamidullo Khabibulloevi. "STUDENT YOUTH HEALTHY LIFESTYLE PHYSICAL A NEW LOOK AT CULTURE." *Конференции*. 2020.
33. Болтабоев, Хамидулло Хабибуллоевич. "ВАЖНОСТЬ ПУТЕШЕСТВИЙ И ТУРИЗМА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ". *Научно-технический журнал Наманганского инженерно-технологического института* 1.11 (2019): 231-236.