

*Икромов Исомиддин, преподаватель,
Ферганский государственный университет,
Узбекистан, г.Фергана
Ikromov Isomiddin, lecturer,
Fergana state university,
Uzbekistan, Fergana city*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Успешное решение поставленных задач требовало изменения общепринятого характера проведения уроков физической культуры у детей , где доминирующим фактором является фронтальный метод выполнения двигательных действий, недостаточная интенсивность физической нагрузки, низкая моторная плотность занятий. В статье рассматриваются методы преподавания на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновации, методика преподавания, технология, педагогические навыки

Abstract: The successful solution of the tasks required a change in the generally accepted nature of physical education lessons for children, where the dominant factor is the frontal method of performing motor actions, insufficient intensity of physical activity, low motor density of classes. The article discusses methods of teaching in physical education classes.

Keywords: physical education, innovations, teaching methods, technology, pedagogical skills

Основной формой физического воспитания, обеспечивающей необходимый уровень знаний, умений и навыков в школьных образовательных учреждениях является урок физической культуры.

На уроках физической культуры решались следующие задачи:

повысить двигательную активность детей до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей;

повысить физическую подготовленность и функциональные возможности организма детей с целью адаптации и противостоять неблагоприятным факторам, сопровождающим начало школьного обучения;

сформировать жизненно необходимые двигательные действия и обучить навыкам самостоятельного выполнения физических упражнений;

обеспечить условия для проявления активности и творчества, раскрытия своих способностей каждым учеником;

В подготовительной части урока (10-13 мин) проводилось изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивалась общая выносливость в продолжительном беге, выполнялись упражнения общеразвивающего характера.

На первых уроках, детей учили построениям в шеренгу, колонну, запоминать своё место в строю, принимать основную стойку и соблюдать дисциплину.

Для формирования прочного динамического стереотипа, построения проводились в различных местах спортивной площадки или гимнастического зала.

С пятого урока детей строили в шеренгу по отделениям, где во главе отделений стояли наиболее активные и дисциплинированные ученики. Продолжалось изучение и совершенствование строевых приёмов, закрепление понятия о своем месте в строю, запоминание учеников своего отделения, своих командиров, готовилась организационная база групповой формы ведения урока.

После выполнения строевых упражнений совершенствовались движения в ходьбе, которым на каждом уроке отводилось 2-3 мин. Ходьба заканчивалась переходом в равномерный бег, продолжительность которого все время увеличивалась. Заканчивалась подготовительная часть упражнениями в движении, или на месте общеразвивающего характера.

Все упражнения подготовительной части выполнялись преимущественно фронтальным методом.

В основной части урока, проводилось формирование жизненно важных двигательных навыков и развитие физических качеств.

Для решения поставленных задач использовались составленные нами упражнения из соответствующих комплексов в беге, прыжках, метаниях и лазании. Упражнения выполнялись повторным методом, при использовании группового, кругового и поточного методов организации ведения урока.

Выявленные возрастные особенности и индивидуальные различия обусловили применение дифференцированных физических нагрузок, индивидуального подхода к каждому ребенку и разработки целого комплекса условий их обеспечивающих. Чтобы исключить понятия «сильные» и «слабые», отделениям давали номера. Так в первое отделение вошли дети имеющие от 4,3-3,0 балла; во второе отделение были включены мальчики имеющие 2,9 балла и ниже; в третье отделение, входили девочки со средним баллом от 3,7 до 3,0, а четвертое отделение составляли девочки со средним баллом от 2,9 и ниже. Такая форма деления учеников на учебные отделения обеспечивала их равномерное распределение по количеству в каждой группе. Состав отделений оставался относительно постоянным. По мере прохождения и успешного освоения учебного материала отдельных учеников переводили в соответствующие отделения.

В начале основной части занятия поточным методом выполнялись различные виды беговых упражнений, развивающих быстроту, ловкость, формирующие технику бега, способствующие развитию подвижности нервных процессов. Таким упражнениям на каждом уроке уделялось 2-3

мин. Последовательность упражнений при переходе с одной станции на другую, менялись при соблюдении принципа чередования работы основных мышечных групп, участвующих в движении и характера нагрузок: скоростно-силовых, ловкости, силы, равновесия. Переход с одной станции на другую служил переключением видов деятельности, переключением нагрузки с одних мышечных групп на другие, которые служили восстановительным актом. Это позволило выполнять большой объем работы без значительного утомления детей, чем достигался кумулятивный эффект, направленный на развитие энергообеспечения систем, повышения физической работоспособности и общей выносливости.

Основная часть урока заканчивалась проведением эстафет, в которые подбирались упражнения, не использовавшиеся на данном уроке, простые по сложности выполнения, направленные на развитие ловкости, быстроты, и воспитания коллективных действий. Проходили они всегда на высоком эмоциональном уровне.

По мере прохождения программного материала у детей формировались навыки коллективных действий. Если в начале учебного года при проведении эстафет детей интересовал только сам процесс индивидуального прохождения эстафеты, то постепенно они научились понимать и увлекаться спортивной борьбой, переживать за успехи своих товарищей по команде. Наблюдая за прохождением эстафеты, дети отмечали ошибки товарищей, избирали для себя рациональные способы выполнения движений.

Литературы:

1. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(07), 59-63.
2. Bakhrom, B. (2022). Information technologies in physical culture and sports. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 288-292.
3. Bobojonov, N. O. Z. I. M. J. O. N., & Madoripov, O. Y. B. E. K. Bo 'lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. *Студенческий вестник*

учредители: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 74-75.

4. Nozimjon, B. (2022). THE IMPORTANCE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE MOTION OF GAMES. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 37-43.

5. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.

6. Bahodirovna X. B., Ilxomjonovich I. I. THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA //International Journal of Pedagogics. – 2022. – Т. 2. – №. 05. – С. 9-12.

7. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.

8. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.

9. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.