

ФИЗКУЛ ЪТУРА В ШКОЛЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ)

Мавланов Бахтиёр Ходжикурбанович

Учитель высшей категории, "Отличник Народного Образования"

Средней школы № 37 г. Бухары.

Аннотация: Основными целями уроков физической культуры в школе является физическое развитие, воспитательная работа и оздоровление учащихся. Общеобразовательные задачи включают в себя обучение физкультурным знаниям, а также двигательным навыкам и умениям. Ребята не только обучаются методике физического развития, но и учатся применять полученные знания в повседневной жизни. Здесь школьникам прививают любовь к спорту и объясняют важность физических нагрузок для поддержания здоровья.

Ключевые слова: спорт, физического развития, урок, здоровье, ребенок, обучение.

Учитель физкультуры и его уроки отличаются от прочих школьных предметов. Ведь физкультурные занятия должны в себе содержать и пользу, и развлечение одновременно. Успех обучения, воспитания и развития школьника во многом зависит от того, насколько учитель смог заинтересовать ребенка, увлечь идеалом физического совершенства, как построят систему работы, какие средства и методы будут использованы при этом. У учителя физкультуры в этом смысле особая роль. Для большинства детей я являюсь единственным человеком, способным со знанием дела содействовать их физическому развитию, помочь им всегда быть в хорошей физической форме.

Урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, познают мир. Движение укрепляет их, а главное, несет здоровье и радость. Это и есть главная цель уроков физкультуры. Важно понять ученика, проникнуть в его душу, познать его интересы и желания. Только так на протяжении всего обучения можно держать его в постоянной увлеченности физической культурой. Дать ученику возможность поверить в себя. Ведь именно недостаток веры уничтожает инициативу, становится преградой для счастья, на пути реализации возможностей человека, барьером для развития. Нельзя допускать, чтобы дети чувствовали себя слабыми, они могут свыкнуться с этой мыслью навсегда. Полное доверие. Стараюсь только направлять деятельность учащихся, давая какое – либо задание, а они уже сами работают над совершенствованием техники. В этом ли не радость, ведь они осознают, что добились этого сами.

Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при обязательном соблюдении одного из важнейших условий – методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономерностей их применения с обязательным учетом индивидуальных

способностей и возможностей каждого ученика. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного и того же двигательного задания для разных учеников. Одному легко даются нагрузки, а другому не хватает силы, выносливости. А значит, необходим индивидуальный подход. Главным направлением в своей работе я считаю реабилитацию и сохранение здоровья всех учеников: и вполне здоровых, и нуждающихся в этом, поскольку здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Я уверен, что все хотят быть здоровыми. Ведь неспроста наше Правительство и президент Ш.М. Мирзиёев так заинтересован в здоровом поколении. Для меня урок - это не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей. Не навредить здоровью детей. Именно этот принцип считаю самым важным. Ребенка лучше «не догрузить» физическими упражнениями, чем «перегрузить». Нельзя давать ребенку чувствовать, будто он хуже других, нельзя унижать его достоинство. А вот согреть каждого, не оставить никого в тени, быть мудрым, очень осторожно и бережно помочь раскрыться, вселить в каждого ребенка уверенность, помочь в преодолении трудности и гордиться его успехом – задача каждого учителя и лично моя. Я уверен, что интерес ребенка нужно подкреплять, совершенствуя методы и приемы обучения физкультуре через соревновательную деятельность.

В своей педагогической деятельности я стараюсь найти подход к каждому ребенку, помочь ему развить способности, да и самому нельзя стоять на месте, останавливаться на достигнутом. Я уверен, что учитель - это не просто профессия, это образ жизни. Быть всегда в самой гуще детей, жить их жизнью, их интересами, зажигать в их душах стремление постичь секреты и красоту, таинство физической культуры. Это и есть смысл моей жизни. Думаю, что многим моим ученикам пригодится в жизни умение преодолевать трудности, способность радоваться в жизни не только своим, но и чужим успехам, огорчаться, но не отчаиваться. Считаю, что сумел наполнить их жизнь радостью, помог ощутить ее ценность и полноту.

Быть учителем - это осознание огромной ответственности перед государством, обществом, родителями, и прежде всего, перед ребёнком. Оправдать их доверие – вот настоящий итог работы учителя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Akramjonovich, Y. I., & Anvarovich, I. S. (2023). Peculiar features of volleyball training. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 35-37.*
2. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 32-34.*

3. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.
4. Burxonovich, B. B. (2022). Spiritual training of young athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.
5. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. *Models and methods in modern science*, 2(12), 82-86.
6. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2024). The role of physical culture and sports in the higher education system. *International scientific conference" innovative trends in science, practice and education"* 1(3), 70-76.
7. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2023). Jismoniy faoliyatning maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining turli sohalariga ta'siri. *"Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies"* 2(12), 99-102.
8. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2023). Spiritual education of young athletes. *International scientific conference" Innovative trends in science, practice and education"* 2(9), 55-60.
9. Dexqonov Baxodir Burxonovich (2023). Коммуникативные факторы архитектурно-строительных терминов в учебном процессе. *"Научный журнал Ферганского государственного университета"* 2, 531-534.
10. Burxonovich, B. B. (2022). Obligations arising from contractual relations in sports (football) law in uzbekistan. *Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 impact factor: 7.603*, 11(11), 62-65.
11. Burxonovich, B. B. (2022). The essence of various sports games. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429*, 11(11), 355-358.
12. Erkozivich, RI (2023). Bozon otirganlarni o'ylash jarayondagi pedagogik nazorat. *Xalqaro jurnali ijtimoiy fan va fanlararo tadqiqot ISSN: 2277-3630 Ta'sir omili: 7.429*, 12 (05), 137-143.
13. Ro'zmatov, I., & G'ulomjonov, S. (2023). Qisqa masoflarga turishda maxsus mashg'ulotning motor usullarining o'ziquish ahamiyati. *Amaliy fan va texnologiya xalqaro byulleteni*, 3 (3), 89-93.
14. Rozmatov, I., & Gulomjonov, S. (2023). The specific importance of motor methods of special training in short-distance running. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(3), 89-93.