

НЕРЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЙ МЕТОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Азизова Рушен Исмаиловна

Доцент кафедры физической культуры и спорта Наманганский государственный педагогический институт Наманган, Узбекистан

Аннотация: В данной статье рассматривается нерегламентированный метод при проведении уроков физической культуры и формирование осознанной потребности школьников в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: урок физической культуры, нерегламентированный метод, осознанная потребность, коммуникативные компетенции, организаторские компетенции.

NON-REGULATED METHOD IN CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND FORMING A CONSCIOUS NEED FOR SYSTEMATIC ACTIVITIES

Azizova Rushen Ismailovna

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Namangan State Pedagogical Institute Namangan, Uzbekistan rushen.azizova59@mail.ru

Abstract: This article discusses an unregulated method when conducting physical education lessons and the formation of a conscious need for schoolchildren to systematically engage in physical exercise and sports.

Key words: physical education lesson, unregulated method, perceived need, communicative competencies, organizational competencies.

В соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 11 сентября 2023 года была принята Стратегия «Узбекистан – 2030», где одним из основных является создание достойных условий для реализации потенциала каждого человека, каждого ребёнка. Для этого проводятся большие реформы в системе образования. Рекомендуются реализация программы «Благоприятная среда для образования» в системе общего среднего образования, которая предусматривает расширение охвата молодежи, занимающейся физической культурой и спортом.

Благодаря количеству солнечных дней в году в Узбекистане, мы можем вырастить детей здоровыми, крепкими только за счёт климатических условий. Но условия всё возрастающей глобализации требуют помимо крепкого здоровья, профессиональных знаний, умений и навыков, ещё и владение иностранными языками, наличия коммуникативных, когнитивных,

организаторских и др. компетенций, которые являются ведущими в любой профессиональной деятельности. Эти компетенции формируются у человека с детства, большей частью в общеобразовательной школе, как по другим предметам, так и на уроках физической культуры.

А.Г.Сергеев выделяет три основные группы компетентностей, относящиеся: 1) к самому себе как к личности, субъекту жизнедеятельности – здоровье сбережения; ценностно-смысловой ориентации в мире; гражданственности; самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии; компетенции интеграции (структурирование, приращение знаний и др.); 2) к социальному взаимодействию человека и социальной сферы: а) с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, толерантность, уважение и принятие другого и т.д.; б) устное, письменное, диалогическое, монологическое, письменное общение, соблюдение традиций, ритуала, этикета и др.; 3) к деятельности человека: а) познавательной, т.е. постановка и решение познавательных задач, проблем и др.; б) игровой, учебной, трудовой, исследовательской и другой деятельности; в) в сфере информационных технологий (компьютерная грамотность, владение электронной техникой, Интернет-технологией и др.) [6].

Поэтому школьный урок физической культуры является основным направляющим звеном в цепи других форм занятий по физическому воспитанию. Физическое воспитание – процесс по воспитанию личности, развитию физических возможностей человека, приобретению им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем культуры [1]

Физическое воспитание имеет образовательные, воспитательные, оздоровительные цели, оно направлено на обеспечение физического, и психического здоровья и гармоничное развитие личности, подготовке её к труду, жизни в обществе, к занятиям физической культурой [6].

Урок физической культуры в школе в настоящее время потерял свою востребованность, которую имел лет 40 назад. Построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые упражнения на месте, медленный бег и т.д. продолжается с 70 годов XX века. Одновременно растут темпы изменений во всех сферах жизни человека. Ускоренно разрушаются действовавшие веками системы ценностей и традиций. Главным ресурсом планеты уже давно стал «человеческий капитал», а не деньги или природные ресурсы. Научно-техническая революция плавно перешла в информационную. Накопленная в мире информация обновляется каждые 5 лет – период, сопоставимый с временем подготовки специалиста в вузе. Во всем мире стало очевидно, что повышение качества образования невозможно за счет экстенсивного роста объема информации, подлежащей усвоению [8].

Из-за однообразия форм организации, методов, средств, поведения учителей, уроки физкультуры потеряли свою значимость в системе здоровьесбережения, сделали уроки физической культуры одними из второстепенных. А ведь движение это одно из основ жизни человека, главное условие его здоровой деятельности, и отсутствия заболеваний. Многие дети с удовольствием проводят большую часть своего свободного времени за компьютером или планшетом. Приоритеты у современных детей совершенно другие. Если 20 лет назад ребята предпочитали строить замки в песочнице, играть в прятки, то сегодня юное поколение выбирает интерактив.

Двигательная активность человека должна закладываться с ранних лет, под этим понимается то, что природные задатки должны развиваться в активных формах жизнедеятельности, например, если у ребёнка с ранних лет не формируется такой естественной потребности как двигательная активность, то в дальнейшем его природные задатки утратят своё значение и уже будет наиболее сложно развить их в дальнейшем. Выявление и развитие двигательных способностей является тем важным психологическим резервом, который может быть использован для быстрого и совершенного усвоения физических упражнений [11].

А школьники, сидящие сегодня за партами, будут работать, осуществлять трудовую деятельность в 2070-2080 годах. Какие требования будут налагаться в будущем к их профессиональной деятельности, к их социальному благополучию, можно только догадываться. Поэтому необходимо эффективно воспользоваться этим благоприятным периодом развития физических, духовных, психических и других качеств детей, пока они учатся в школе.

Исследование опирается на анализ различных источников, включая академические статьи, результаты эмпирических исследований, а также методические рекомендации экспертов в области физического воспитания.

Целью исследования являлось создание новых форм и методов организации и проведения урока. Предложенный нерегламентированный метод предусматривает проведение урока на основе желания и интересов учащихся. Предлагается участие детей в игре (либо соревновании), либо работа над своими физическими качествами на тренажёрах, либо игра в шахматы, возможна и другая деятельность. Создание программ, рассчитанных на длительный период обучения, где будут учитываться желания и интересы учащихся, где учащиеся будут приходить на урок и знать, что они будут сегодня выполнять, позволит привить осознанную потребность к занятиям по физической культуре, а в дальнейшем и в спорте.

На самом деле урок физической культуры – это праздник, который многие учащиеся ждут в течение недели. Цели и задачи физического воспитания подростков в школе направлены на комплексное развитие личности учащихся через физическую активность.

Методы преподавания основаны на практике преподавания, потому что каждый преподаватель постоянно исследует и дополняет их различными инновациями. Какой метод обучения будет использовать преподаватель, зависит от конкретных задач в группе, от характера и специфики содержания обучения, от уровня способностей и подготовки учащихся, двигательных способностей и внешних условий [2].

Психологические особенности подросткового возраста имеют существенное влияние на их отношение к физической активности и уровень заботы о здоровье. Понимание этих особенностей позволяет разработать эффективные методы и стратегии, направленные на улучшение физического воспитания подростков и поощрение их здорового образа жизни [3].

Систематическое выполнение физических упражнений в период подготовки и участия в соревнованиях, совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма, как физическим, так и духовным [4].

Наиболее популярными ответами на вопрос о причинах пропуска занятий стали «конфликт с учителем». Анализируя основные причины конфликтных ситуаций между учителем и учеником, можно выделить следующие: поведенческая деятельность учителя, взаимоотношения с занимающимися, а также его личностные качества. Многие учителя оставляют без внимания эмоциональный компонент занятия. Это говорит о формальном, однообразном подходе к учебно-тренировочному процессу, устранив который возможно значительно повысить интерес ребят к урокам. (2)

Сверстники, учителя, родители, тренеры и другие взрослые имеют значительное влияние на подростковое отношение к физической активности. Подростки могут подражать поведению своих друзей, подвергаться давлению со стороны социальных групп или, наоборот, находить поддержку и стимул к физической активности от своего окружения. [3].

Очень важно создать атмосферу взаимоподдержки и включения, где каждый ученик чувствует себя ценной частью коллектива. Проекты и командные игры могут способствовать развитию навыков командной работы и социальной интеграции.

Создание в школе условий, для комфортного, эффективного и полезного проведения уроков физической культуры здесь играет важную роль. Организация урока проходит исходя из интересов и физических возможностей учащихся, а также учитывая медицинские показания их состояния здоровья и сенситивные периоды развития.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому

одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения; 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.); 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой [9].

Именно нерегламентированный метод, где учитываются интересы и желания детей при проведении уроков физической культуры, сможет предоставить учащимся высокую активность, высокий эмоциональный уровень занятия, что приведёт к систематическим занятиям, что сформирует потребность заниматься физкультурой ею не только в учебное, но и в свободное время.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 5 сентября 2015 года.

2. Азизова Рушен Исмаиловна, & Базарова Илария Шухратовна. (2024). ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(18), 48–55.

3. 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.

4. Азизова Р. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ // научный форум: педагогика и психология. Сборник статей по материалам XXXIV международной научно-практической конференции. Том 10 (34). 2019.

5. Болтобаев С.А., Азизов С.В., Азизова Р.И., Азизов Н.Н. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ // ДНИ РЕВМАТОЛОГИИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ – 2020. Сборник тезисов Всероссийского конгресса с международным участием. Под редакцией В.И. Мазурова, Е.А. Трофимова. С.38-39.

6. Гогоунов Е.Н. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: Учебное пособие для студ. высш. учеб. завед./Е.Н. Гогоунов, Б.И. Мартыянов.-2-е изд. дораб.- М. Издательский центр «Академия», 2004.-224 с.

7. Захарова В. В., Данилова И. В., Галныкин А. Ю., РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ. Учебное пособие.- Ульяновск 2017 - 106 стр.

8. Сергеев, А.Г. КОМПЕТЕНТНОСТЬ И КОМПЕТЕНЦИИ: монография / А.Г. Сергеев ; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. – 107 с. ISBN 978-5-9984-0049-0

9. Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА : учебник для высших физ-культурных учебных заведений – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 479 стр.

11. Хромов В.А. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Вестник науки и образования №24 (102) часть 1.2020. 116-119 стр.