

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР
ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация: В данной статье освещено физического воспитания как фактор формирования спортивной культуры школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультура, урок, физическое культуры и спорта, здоровья, метод.

**PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF
SPORTS CULTURE OF SCHOOLCHILDREN**

Abstract: this article highlights physical education as a factor in the formation of sports culture of schoolchildren.

Keywords: physical education, physical culture, lesson, physical culture and sport, health, method.

В школе утвердилось несколько относительно самостоятельных разделов по физическому воспитанию детей школьного возраста. К ним относятся:

- физическое воспитание, организуемое школой;
- физическое воспитание, организуемое внешкольными учреждениями и организациями;
- физическое воспитание, осуществляемое в семье. Все эти формы занятий подчинены общим задачам и интересам школы. Физическое воспитание в школе осуществляется в следующих формах:
 - урок физической культуры;
 - оздоровительные мероприятия в режиме дня школы (утренняя гигиеническая гимнастика, организованные физкультминутки в младших

классах и самостоятельные физкультпаузы в старших классах, игры и соревнования на больших переменах, 1 час занятий физкультурой в распорядке работы продленного дня);

– внеклассная форма занятий (работа в спортивных секциях, проведение соревнований, спартакиад, туристических походов, спортивных вечеров, праздников, конкурсов, работа со школьным коллективом, самостоятельная работа и др.). Урок физической культуры проводится в обязательном порядке под руководством учителя при наличии учащихся класса (все одного возраста, примерно с одинаковыми знаниями, умениями и навыками), при строгом соблюдении расписания; содержание урока должно четко отвечать требованиям государственной программы.

Основным содержанием уроков по физической культуре являются основная и художественная гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, борьба, кураш, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол). Преподавание физической культуры, как самостоятельного предмета, в школе проводится согласно учебному плану - 68 академических часов в год (по 45 минут) по 2 часа в каждую учебную неделю. В расписании школьных занятий уроки целесообразно размещать так, чтобы между ними было примерно равное количество дней (например, во вторник и в четверг, среду и пятницу). Нерационально уроки сдвигать, ставить первыми, последними, в начале недели. Основные задачи, решаемые на уроках: обеспечение общей физической подготовки, укрепление здоровья, обучение основам двигательных действий, выполняемых в различных ситуациях; развитие двигательных качеств; обогащение учащихся специальными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта; привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; развитие у учащихся организаторских, инструкторских и судейских навыков; подготовка к сдаче норм комплекса «Алпомиш» и «Барчиной». Средствами физического воспитания преподаватель на уроках решает задачи формирования личности учащихся в целом, развития

общественного сознания, патриотизма, интернационализма, коллективизма, моральной стойкости, воспитания добросовестного отношения к труду, культуры поведения, стремления сохранять и приумножать общественную собственность, воспитания положительных черт характера-честности, принципиальности, целеустремленности, дисциплинированности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Урок изучения нового материала - это типичный урок начала нового вида учебной программы. Эти уроки интересны своей новизной, но очень утомительны из-за большого физического и эмоционального напряжения. Уроки повторения, закрепления и совершенствования изучаемого материала проводятся в течение определенного времени в зависимости от возраста, физической подготовленности* правильного подбора средств, количества накопленных двигательных навыков, сложности движений, правильного подбора методических приемов. Эти уроки интересны тем, что здесь Учащиеся с каждым разом все легче справляются со сложными двигательными действиями, совершенствуются приспособительные механизмы организма детей, движения становятся более совершенными и координированными, более экономичными, точными, красивыми. Однако, эти уроки могут несколько утомлять, надоедать, если не вносить в них хотя бы незначительную новизну: менять последовательность упражнений, скорость их выполнения, варьировать усилия, менять темп, изменять пространственные параметры движения (направление, траекторию, положение тела, амплитуду движения и др.), чаще использовать игровой и соревновательный методы, включать эмоциональные моменты, широко использовать восстановительные и стимулирующие двигательную активность средства, а в условиях высокой внешней температуры — гипотермические паузы. Контрольные или зачетные уроки проводятся в виде соревнований или приема контрольных нормативов. Эти уроки требуют от школьников большой выдержки, дисциплины, умения сдерживать свои эмоции, умения правильно и объективно относиться к результатам, своим и

товарищей. Оценка может быть нормативной (балл, секунды, метры, километры и т. д., широко используются в старших классах) и пятибалльной, которая выставляется учителем, визуально наблюдающим за действиями учащихся (используется такая оценка в младших классах). В школьной практике широко используется метод устной оценки двигательных действий (хорошо, правильно, точно, красиво, молодец; либо: плохо, неправильно, неточно, невыразительно, не эффектно и т. д.). Однако, во всех случаях оценка должна быть объективной и не вызывать у учащихся недоразумений и неправильного ее восприятия, особенно, когда подсчитывается промежуточный и заключительный рейтинг. Но практика школы показывает, что чистых разновидностей этих уроков, как правило, не проводится, а чаще всего встречается смешанный урок, который состоит из изучения нового материала, повторения уже пройденного и оценки уже изученных движений.

Методические уроки проводятся с целью овладения учащимися педагогическими, организаторскими и судейскими навыками, а также теоретическими знаниями по основам физической культуры и спорта. В процессе этих уроков повышается профессиональная подготовка учащихся, они приобретают возможность самостоятельно помогать друг другу, анализировать действия и свои, и своих товарищей, приобретают навыки страховки, помощи, подачи методических указаний, следят за ошибками и др. Методические уроки по своим задачам имеют следующие разновидности:

- уроки разбора учебного материала школьной программы (в спортивных секциях - классификационной программы) с демонстрацией и последующим разбором движений;

- урок ознакомления с методами обучения и воспитания. Например, при изучении прыжка в длину способом «согнув ноги» ученику необходимо не только самому научиться выполнять его, но и уметь научить другого, правильно методически объяснять, демонстрировать и т. д. Учитель при обучении дает все методы и приемы выполнения подготовительных, подводящих и вспомогательных упражнений, указывает на ошибки,

подсказывает способы их устранения, требует от учащихся видеть ошибки, быстро находить эффективные приемы их устранения и т. д.;

– показательные уроки - демонстрация своего педагогического мастерства, всех своих возможностей в подборе методов, приемов, средств для решения поставленных задач;

– уроки совершенствования педагогических навыков - повышения инструкторских знаний у учащихся;

– контрольные уроки учета, проверки педагогических навыков, знаний терминологии, команд, судейских навыков и др.;

– уроки теоретические - сообщение знаний о развитии физической культуры и спорта в современных условиях, об олимпийском движении, о значении физической культуры в жизни общества, о гигиене питания, развитии физических качеств, о комплексе «Алпомиш» и «Барчиной», о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений, правилах безопасности и страховки во время выполнения упражнений, правилах самоконтроля и т. д.

Теоретические знания учащихся по физкультуре должны базироваться на знаниях смежных дисциплин биологии, анатомии, физиологии, физики, математики. Этому должны способствовать требования школьной программы, в которой придается большое значение межпредметным связям.

Литература:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. «Просвещение», -М, 1978.

2. Выдрин В.Н., Гужаловский А.А., Кряж В.Н. Основы теории и методики физической культуры. - Изд. ФиС, Москва, 1986.

3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. -Тошкент, 2001.