



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776(E) | SJIF 2023: 6.907

¹ Ахмедов Фурят Кулдашевич.,

² Рустам Нарзуллаевич Эгамбердиев.

¹ JDPU jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.n.professor.,

² JDPU jismoniy madaniyat fakulteti v.b dotsent

³ JDPU jismoniy madaniyat fakulteti dekan o`rinbosari

ВОПРОСЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Анотация: Данная статья посвящена актуальным проблемам процесса физического воспитания в системе образования и их решению путем модернизации учебного процесса.

Ключевые слова: физическое образование, оздоровительная физическая культура, Двигательная активность, здоровье, учащиеся.

Annotation. This article is devoted to the actual problems of the process of physical education in the education system and their solution by modernizing the educational process.

Keywords: physical education, recreational physical culture, physical activity, health, students.

Наиболее существенным результатом полноценного использования физического образования, является достижение массой людей комплексных показателей физического совершенства. Под этим подразумевается оптимальная мера общей физической подготовленности, гармоничного физического развития и крепкого здоровья.



Однако создаваемые государством условия для физического образования учащейся молодежи сами по себе не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Необходимо воспитать у учащихся заботу о своем здоровье и образе жизни со школьных лет. В связи с вышесказанным, одной из актуальных задач является формирование здорового образа жизни и приобщение учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой.

Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Образ жизни является базисом здоровья, поэтому необходимо разработать систему обучения здоровому образу жизни для широких слоев учащейся молодежи.

Анализ направления развития образования по учебному предмету «Физическая культура» показал, что до настоящего времени учащиеся овладевали «спортивными» навыками и умениями в двигательной сфере, и это была преимущественная конечная цель и практически единственный критерий эффективности физического образования. В настоящее время обнаруживается другой ориентир. Учащиеся должны не заучивать готовые образцы движений, а, творчески осмыслив их, дополнить в соответствии со своими индивидуальными особенностями с целью решения двигательных задач в различных нестандартных ситуациях. Освоить весь арсенал двигательных действий, которые могут встретиться подростку, на занятиях физической культурой практически невозможно. Сейчас имеется принципиальная возможность научить учащегося самостоятельно осваивать различные модификации оздоровительных упражнений и других двигательных действий.

Для модернизации системы физического образования учащихся формулируются разные задачи, которые можно объединить в две группы:

1. Развитие индивидуальных способностей подростка и создание условий для их самосовершенствования средствами оздоровительной физической культуры.
2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

В этой связи необходимо предъявить следующие требования к учащимся. Учащиеся должны:

1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень физического развития и двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).
2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности,



методы контроля за функциональным состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой.

3. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений – для зрения, осанки, стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания элементарной доврачебной помощи.

4. Уметь провести планирование занятия – поставить цель и задачи; выбрать время в режиме дня; отобрать необходимые физические упражнения (в соответствии с целью и задачами занятия или цикла) и частоту занятий в неделю; продолжительность занятия, дозировку нагрузки при выполнении разных физических упражнений, средства контроля за состоянием организма.

5. Уметь выполнять доступные (возрасту и уровню физической подготовленности) физические упражнения (оздоровительные – для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

6. Уметь подготовить место проведения занятия: выбрать место занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении); обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов – выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.); подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

7. Уметь провести занятие физическими упражнениями: выполнение разминки; выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; оздоровительный бег; контроль над функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой); выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль самочувствия, подведение итогов занятия – что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

8. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания и др.), восстановительные процедуры, основные компоненты режима дня.

9. Уметь работать в группах, распределяя права и обязанности, то есть быть социально адаптированным.

Эти требования к учащемуся определяют эффективность его будущей адаптации в обществе и успешности жизнедеятельности.



Налицо комплекс требований, который в представленном виде отсутствовал в системе физического образования учащихся, еще не осмыслен педагогами и не вошел в образовательный стандарт. Весь представленный набор знаний и умений сам по себе не возникает даже у одаренных детей. Он должен быть развит и сформирован в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса в системе физического воспитания учащихся колледжа.

Современные тенденции в образовании не отрицают накопленный положительный опыт, а лишь дополняют его в соответствии с требованиями современного общества и расширяют его возможности. Анализ образовательного процесса в области физического воспитания учащихся показал, что:

- – необходимо полнее учитывать индивидуальные физиологические возрастно-половые характеристики, потребности и личностные качества подростков;
- – приоритетное формирование лишь физических качеств отрицательно сказывается на совершенствовании личности учащихся и искажает истинные идеи физического воспитания;
- – большое значение для эффективного физического воспитания учащихся имеет не только двигательная деятельность, но и воспитание нравственности, интеллекта и общей культуры;
- – необходимо учитывать, что физическое образование является составной частью общей культуры общества, ее важным компонентом и не сводится только к совершенствованию телесности.

Учитывая сказанное, авторы заключают, что модернизация системы физического образования должна строиться на основе учета четырех основных характеристик: 1) особенностей учащегося, 2) педагогического коллектива образовательного учреждения, 3) программы физического воспитания и условий обучения. До настоящего времени такие комплексные данные отсутствуют, что делает процесс модернизации физического образования спонтанным.

Следующим шагом на пути модернизации должно стать определение приоритетных задач физического образования. Необходимо удалить из программного материала не присущие физическому образованию задачи. В настоящее время их обилие делает работу преподавателя крайне неэффективной. Как представляется, основными задачами физического воспитания в современных условиях являются:

1. Формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой. Без этого компонента все усилия по модернизации физического образования бессмысленны.

2. Обучение учащихся навыкам и умениям использования средств физической культуры в повседневной деятельности. Подразумевается обучение следующим компонентам: самостоятельного формулирования цели занятий; выбора адекватных средств и методов достижения цели; самостоятельной



организации и проведения занятия, осуществления контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку.

3. Формирование у учащихся понимания смысла занятий физического образования. Подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий. В существующей практике физического воспитания дается некоторый набор сведений в данной области, но понимания закономерностей и связей между этими сведениями не формируется.

4. Обучение учащихся навыкам рациональной двигательной деятельности; кондиционная и координационная тренировка.

Реализация представленных задач позволит поднять процесс физического воспитания на более качественный уровень и говорить уже о «физкультурном образовании» учащихся. При этом каждый учащийся получает возможность в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами физической культуры.

В учебном предмете «Физическая культура» до настоящего времени преимущественно совершенствовалась физическая деятельность и меньше внимания уделялось культуре этой деятельности. Сейчас необходимо интенсифицировать совершенствование второй составляющей учебного предмета – культуры (движений, внешнего вида, взаимоотношений «преподаватель – учащийся» и «учащийся – одноклассники»).

Многочисленные авторы отмечают, что за последние годы выявляется факты ухудшения состояния здоровья учащихся. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество учащихся. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок учащихся. Даже если увеличить количество учебных занятий по физической культуре это не поможет удовлетворить «двигательный голод» детей и подростков.

Авторы (Ю.А. Копылов и др.) выделяют два основных подхода к составлению содержания третьего учебного занятия. Первый подход – увеличение количества часов, отведенное основной программой на двухчасовые учебные занятия по физической культуре.

Второй путь, также используемый при разработке содержания третьего занятия физической культуры, – применение так называемых развлекательных принципов.

Однако можно пойти по третьему пути, о котором и пойдет речь. Предлагается использовать третье дополнительное занятие физической культуры для обучения учащихся оздоровительным навыкам и упражнениям, которые доказали свою эффективность для управления своим самочувствием



Внедрение третьего учебного занятия по физической культуре продиктовано следующими соображениями. Во-первых, совершенствование содержания и методики проведения занятий по физической культуре дошло до своего логического завершения, и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным. Во-вторых, учебная перегрузка учащихся, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном занятии по физической культуре, или в системе физкультурно-оздоровительной деятельности (гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены).

Внедрение в учебный процесс третьего учебного занятия по физической культуре требует специальной разработки его научно-методического обеспечения – структуры и содержания учебного занятия, методики обучения учащихся оздоровительно-реабилитационным упражнениям, системы контроля за успешностью учебного процесса (с реализацией идеи «безоценочного» учебного процесса), регламентации нагрузок.

Третье учебное занятие по физической культуре рекомендовано для системы физического образования в учебных заведениях. Однако его внедрению мешают помимо организационных проблем отсутствие научно-обоснованного содержания, методики проведения и поставленных перед этим занятием педагогических задач. Задачами физкультурно-реабилитационных оздоровительных занятий являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня ежедневной двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями.

Литература:

1. Ахмедов .Ф.К. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси : дарслик 317 бет.Ташкент 2021г
2. .Ахмедов.Ф.К Роль национальных традиций в физическом воспитании и образовании. Ташкент: Издание «Фан», 2010
3. Ахмедов Ф. К., Эгамбердиев Р. Н. Нормативное обеспечение физической культуры и спорта в образовательных организациях общего и профессионального образования в Республике Узбекистан. Сборник материалов международной научно-практической конференции. Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: новые подходы в научной дискуссии. – 2023. – С. 44.
4. Эгамбердиев Р.Н., Олимов А.И., Хубулова В.В., Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к Десятилетию детства в России – 2020.



5. Абрамов М.С. Аэробика и мы. М., ФИС, 1986 г., с. 64. Аршавский И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорожденных детей. // Физиология человека № 5, 1979.
6. Аршавский И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорожденных детей. // Физиология человека № 5, 1979.
7. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Л., 1979 г., -С. 32-39.