

РАЗРАБОТКА КЛАСТЕРНОГО МОДУЛЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

*Умаралиев Дадахан Усманкулович – студент
Гулистинского государственного педагогического института*

Аннотация: Для развития физических качеств младшего школьника важнейшим вопросом является правильная организация и проведение урока, основанного на игровой деятельности, упражнениях. Согласно исследованиям К. Бальсевича, он характеризует двигательную активность детей следующим образом: все показатели физического качества детей 1-4 классов демонстрируют высокую скорость роста. В этот период снижается только показатель эластичности. У детей этого возраста происходит бурное развитие биодинамической двигательной и, прежде всего, координационной части. Между 1-м и 4-м классами на практике готовится очень хорошая почва для проявления физических качеств и координационных способностей, двигательной активности человека.

Ключевые слова: Начальный класс, физические упражнения, физическая подготовка, физическая подготовка, скорость, выносливость, движение.

Результаты физической подготовки по показателям Ф. Н. Насриддинова, А. Ш. Касимова показывают, что с возрастом все показатели увеличиваются на определенную величину. Научные исследования А. Н. Ливиского показывают, что сила мышц лап в возрасте 7 лет достигает 13-14 кг. С этого возраста с помощью подвижных игр существует большая возможность дальнейшего развития этих качеств. Выделены некоторые резкие этапы в динамике возрастных изменений, которые характеризуются комплексом морфологических и функциональных особенностей. Для дальнейшего активизации оздоровительно-воспитательной работы учащихся младших классов средствами игр-действий необходимо определить взаимосвязь между их физическим развитием и показателем подготовленности. Это дает возможность выбрать эффективные инструменты, а затем провести педагогические испытания.

Не подлежит сомнению, что физическое воспитание имеет особое значение в становлении и развитии школьника как личности, совершенной личности. Физическое воспитание народа было одним из основных средств формирования детей и подростков на ранних этапах развития человека. Вот почему физическое воспитание, основанное на национальных ценностях народа, приобретает особое значение в наше время, когда мы вернулись к своей идентичности. Необходимо

обратить внимание на такие аспекты, как дух, природа, характер и поведение человека. Эти же особенности следует учитывать и при использовании некоторых народных игр, которые мы рекомендуем, чтобы сделать физическое воспитание младших школьников интересным и полезным. Привитие любви к ценностям на уроках физкультуры у учащихся младших классов, обучение их бережному сохранению национальных традиций во многом зависит от умения эффективно использовать национальные игры-действия. Причина в том, что важно заинтересовать ребенка ценностями через физические знания через национальные подвижные игры. Соответствующие возрасту игры для детей 1-4 классов по развитию физических качеств можно разделить на следующие группы:

1. Игры, тренирующие у детей ловкость и гибкость;
2. Игры, повышающие силу у детей.
3. Игры, развивающие у детей выносливость и ловкость.

Некоторые виды игр могут быть пригодны для всех суставов детей, то есть большинство составляют игры, направленные на воспитание физических качеств в целом, в которых можно последовательно развивать разные физические качества. В процессе использования национальных двигательных игр необходимо учитывать следующие особенности учащихся младших классов:

1. Повышенный интерес ученика начальной школы к деятельности взрослых, их отношению к предметам и их взаимодействию.

2. Детские народные игры-действия отражают наиболее внешне выразительные, страстные эмоциональные стороны окружающей действительности.

3. В подвижных играх ученик начальной школы может реализовать свое желание, ощущая, что он живет в тех же условиях, что и взрослые, на одной земле. И народ, и общество заинтересованы в том, чтобы молодое поколение было физически крепким, здоровым, готовым защищать Родину, росло энергично, ему необходимо овладеть навыком использования Инь. С этим связаны чрезвычайно важные задачи повышения внимания к воспитанию молодого поколения, воспитания его в духе чувства долга перед своим народом, независимым государством и обществом. стабильности. Наряду со всеми современными средствами физического воспитания, национальные двигательные игры узбекского народа очень полезны, поскольку эти игры могут включать в себя все стороны воспитания детей умственно, физически и духовно. Ведь воспитание молодых людей, которые являются будущим нации, здоровыми, зрелыми и совершенными людьми, позаботится о будущем нашей независимой страны, а с другой стороны, послужит ее физическому воспитанию и ее воспитанию. Выше мы упоминали, что экшен-игры и национальные виды

спорта существенно изменились в ходе исторического развития, и каждая экономическая система оставила свой след в их содержании и правилах. На данный момент сохранились названия и правила некоторых игр. При использовании таких игр необходимо не упускать из виду, что они помимо физического воздействия оказывают на детей воспитательное воздействие, и координировать их творческое использование. Например, под игрой «Козерог» понимают старинную многосложную игру, обычно проводимую с лошадью, где всадники сражаются за настоящего козла. Чтобы определить физиологию и психологию ребенка, необходимо хорошо знать, исходя из этих, перед каждой тренировкой следует ставить определенные задачи. Количество заданий – два-три, они разделены на несколько групп, выбраны основные движения и упражнения, национальные двигательные игры. Выбранные упражнения должны быть связаны с базовыми движениями. Во-вторых, упражнения должны соответствовать возрасту, уровню подготовки и полу обучающихся. Кроме того, эти упражнения должны быть простыми, понятными, знакомыми ребенку и он должен уметь их выполнять.

Групповой метод. Учащиеся в классе делятся на две или более группы, и каждая группа выполняет отдельное задание. Задания: а) вместе со всей группой; б) выполняются одним или двумя детьми по очереди. Этот метод позволяет руководителю группы уделять больше внимания ребенку, выполняющему сложное упражнение, и помогать ему при необходимости. Групповой метод активизирует деятельность детей и повышает их интерес к обучению. При распределении детей по группам необходимо учитывать их пол, физическую подготовку и состояние здоровья.

Индивидуальный метод. При этом методе ребенок выполняет задание самостоятельно под руководством руководителя кружка. Этот метод в основном используется при оценке детей. Чтобы определить некоторые части упражнения, одинаковые для всех, руководитель группы выполняет их индивидуально (самостоятельно) для каждого из детей.

Круговой метод тренировки. Этот метод помогает детям полноценно и активно проявлять свой потенциал на протяжении всего тренировочного процесса. Обучение, проводимое по вахтовому методу обучения, считается относительно несложным, дети его хорошо усваивают, используются комплексы, составленные из знакомых направлений. В это время проводится четкая регламентация замены нагрузки и отдыха для каждой группы или отдельных детей. Преподается последовательность и точный порядок перехода детей от одного упражнения к другому. Использование этого метода на уроке не представляет сложности для учащихся, порядок выполнения упражнений

хорошо усваивается и состоит из упражнений, выполненных на предыдущих занятиях, пригодных по назначению.

Метод непрерывности. Этот метод представляет собой аналогичный способ организации процесса обучения, при котором второй ребенок начинает выполнять заданное задание раньше, чем первый ребенок его закончит. Если педагог хочет улучшить двигательные навыки детей или повысить интенсивность тренировок, метод непрерывности очень полезен.

Используя групповой метод при организации урока, учитель может точно распределять учебную нагрузку и тщательно контролировать выполнение заданий учащимися. У них будет шанс исправить свои ошибки. Позже все привыкли учиться по кругу, особенно в старших классах. Выполняется учащимися в нескольких группах по кругу. Метод вращения включает в себя легкую атлетику, гимнастические элементы спортивных игр, а также общеразвивающие упражнения, выполняемые с предметами (мячами для заполнения спортивной скамейки, с гантелями), прыжками, подпрыгиваниями, ползанием, скольжением, прыжками с высокого места (в гимнастике стена). , может включать в себя различные акробатические упражнения (хип-хоп, стояние и т. д.) и упражнения, устраняющие утомление. По новой программе для общеобразовательных школ они станут обязательным применением. Содержание домашних заданий в основном занимают упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. За ним следует следить непрерывно в течение года (оценка производится по правильности выполнения движения и изменению результата упражнений).

Для правильной оценки успеваемости учащихся необходимо соблюдать следующие правила: в процессе обучения двигательной деятельности на каждом уроке проводится ежедневная оценка. Для этого преподаватель отбирает несколько учеников и проверяет их технику движения и базу теоретической информации. В этом случае самое главное то, что, прежде всего, преподаватель ставит оценку ученикам, успешно справившимся с данным заданием.

Использованная литература:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001.[1]
2. Качашкин М. Методика физической культуры.-М., 1982г.[2]
3. Шарипова Д.Д., Мусурмонов А., Таирова М. "Формирование здорового образа жизни". Т., 2005г.[3]
4. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Т.,2005-yil.[4]
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[5]