

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Эльбоева Умида Рахимджон қизи

Нукусский государственный педагогический институт

Студентка факультета «Физическая культура»

Аннотация: Наличие как воспитательного, так и воспитательного элементов в процессе физического воспитания позволяет рассматривать его как целостный педагогический процесс. Каждый из упомянутых элементов будет отображаться по-разному в зависимости от задачи.

Ключевые слова: физическое воспитание, школа, методика, упражнения.

В процессе выполнения физических упражнений она влияет даже на психическое состояние участников, их эмоции, волю и нравы. Благодаря этому созданы необходимые условия для решения учебных задач. Наличие как воспитательного, так и педагогического элементов в процессе физического воспитания позволяет рассматривать его как целостный педагогический процесс. Каждый из упомянутых элементов будет отображаться по-разному в зависимости от задачи.

Физическое воспитание отражает как законы физического развития, так и социальные законы физического воспитания. Использование, характер и метод социальных законов физического воспитания фактически вытекают из экономической и политической структуры общества. Это придает физическому воспитанию социальный характер, а в классовом обществе воспитание подчиняется интересам господствующих классов. Физическое воспитание — категория вечная, в том смысле, что это направление воспитания существует с самого начала существования общества, и такая система продолжается как одно из необходимых условий общественного производства и жизни человека (А. Д. Новиков, 1959).

Уникальная особенность физического воспитания как социального явления состоит в том, что оно может служить средством развития физических способностей человека в обществе и в то же время оказывать сильное влияние на его духовное развитие. Эта особенность является особым признаком физического воспитания, относящимся в равной мере ко всем. Но в реальной жизни общества физическое воспитание вне конкретных исторических условий невозможно. В каждой общественно-экономической формации складывается определенный исторический тип физического воспитания.

Физическая подготовка. В физическом воспитании выделяют три основных направления, и на основе этих рамок осуществляется физическое воспитание человека. Это общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка. Общая физическая подготовка направлена на укрепление организма, приобретение широкого комплекса двигательных навыков и умений, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки.

В целях общей физической подготовки применяют всевозможные средства физического воспитания, различные физические упражнения, лечебные силы природы и гигиенические факторы. Общая физическая подготовка осуществляется на всех этапах физического воспитания чаще в школьной системе физического воспитания, массовых физкультурных работах и через индивидуальные формы физических упражнений. Профессиональная физическая подготовка представляет собой специализированный, специфический вид физической подготовки и процесс, направленный на подготовку к оборонительным действиям. При этом используются, в основном, виды физических упражнений, близких к ремеслу или профессии. Применение профессионально-ориентированной физической подготовки ускоряет процесс приобретения двигательных навыков, повышает производительность труда, повышает сопротивляемость организма вредным факторам внешней среды.

Различие между общей и профессиональной физической подготовкой в определенной степени условно, и оба направления дополняют друг друга. Спортивная тренировка представляет собой особое направление в физическом воспитании. Его задача – добиться достижения человеком высоких результатов в избранном виде спорта.

В физическом воспитании спортивная подготовленность связана с совершенствованием функциональных возможностей организма, высокий спортивный результат становится критерием оценки физической подготовленности людей и широко используется в качестве цели физического воспитания. Физическая культура – это совокупность достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для целенаправленной реализации физического развития членов общества.

Физическая культура является частью общей культуры, ее подъем неразрывно связан с уровнем социально-экономического развития общества. Физическая культура есть продукт конкретных исторических условий. Каждая общественно-экономическая формация характеризуется культурой членов общества, она остается достоянием и достоянием всей нации в известный период развития общества, остается общим и обязательным условием

всестороннего совершенствования общества. человек. Среди основных понятий теории физического воспитания физическая культура (физкультура) является широким, всеобъемлющим понятием, а физическое воспитание как составная часть понятия «физическая культура» включает в себя педагогический процесс с тремя различными направлениями (Б.А. Ашмарин). Школьное физическое воспитание – это совокупность материальных и духовных ресурсов, созданных и используемых обществом для физического воспитания детей.

Под материальными благами понимаются различные спортивные сооружения, специальное оборудование, оборудование, материалы, а также уровень физической зрелости (спортивных достижений) членов общества. Нравственное богатство – это нравственные, научные, организационные, практические и специальные научные достижения, созданные и сформированные системой образования. Благодаря физическому воспитанию любой человек усваивает достойное его содержание физической культуры, а достижения в этой области становятся его личным достоянием (богатством). Физическая культура выполняет определенные услуги в развитии общества:

- определение рационального стандарта (нормы) деятельности человека;
- услуга по сбору (новостной) культурной информации о физической культуре и опосредует ее передачу и распространение из поколения в поколение;
- формирование межличностного общения, взаимных коммуникативных (коммуникативных) отношений;
- (эстетическая) услуга, связанная с удовлетворением потребности в эстетике движения человека;
- (биологическая) услуга, связанная с удовлетворением естественной потребности человека в постоянном движении и обеспечением необходимого уровня физической подготовленности для повседневной жизни.

Служба физической культуры как база лежит в основе так называемой классификации физической культуры - спорт, практическое здоровье. Взамен физических знаний, физического развития и физической подготовленности члена общества актив создает почву для достижения физической зрелости, необходимой для жизнедеятельности, или фундамент физической культуры. В зависимости от возраста участников, физического развития, тренированности приобретаются изменчивые и уникальные характеристики.

Использованная литература:

1. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Теоретические и практические основы физической культуры, физического воспитания, спорта, туризма, национальных игр. Типография ТДТУ, 2007.

2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Методика обучения общеразвивающим упражнениям, учебное пособие ТДПУ, 2005.
3. Aslanov, A. S., Subhonova, A. A., Avilova, K. H., & Saydullayeva, M. A. (2021). Impacts Of Language Learning On The Development Of Cognition. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(09), 56-59.
4. Iriskulov, A., Aslanov, A., & Subhonova, A. (2021). WHY DO WE NEED A GLOBAL LANGUAGE?. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*.
5. Turaev, J., Aslanov, A., & Subhonova, A. (2022). SUGGESTIONS AIMED AT THE DEVELOPMENT OF THE PRE-SCHOOL EDUCATION SYSTEM IN UZBEKISTAN. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11), 335-338.

