

## Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников

Алибек Ботирович Жураев  
Туркистанский инновационный университет

**Аннотация:** Огромные социальные преобразования развития спорта, происходящие в нашей стране, бурный научно-технический прогресс предъявляют всё более высокие требования к обучению и воспитанию каждого человека, к его образованию и воспитанию. В этих условиях становится особенно актуально формирование у всех людей творческого подхода, активной жизненной позиции в труде, в учёбе, в работе. Сложнейшая и актуальнейшая проблема в настоящее время это - воспитание подрастающего поколения. Проблема раскрытия индивидуальности каждого ребенка не может быть решена вне той деятельности, которая организуется в свободное от учебной работы время.

**Ключевые слова:** учебная работа, педагогическая деятельность, взаимодействии учителя и ребёнка, спорт, физическая подготовка

## Physical fitness training schoolchildren training activities

Alibek Botirovich Juraev  
Turkistan Innovation University

**Abstract:** The enormous social transformations in the development of sports taking place in our country, the rapid scientific and technological progress are placing ever higher demands on the training and upbringing of every person, on his education and upbringing. In these conditions, it becomes especially important to develop in all people a creative approach and an active life position in work, study, and work. The most complex and pressing problem at present is the education of the younger generation. The problem of revealing the individuality of each child cannot be solved outside of the activities that are organized in free time from academic work.

**Keywords:** educational work, pedagogical activity, interaction between teacher and child, sports, physical training

Очная форма включает все виды занятий в прямом взаимодействии учителя и ребёнка. При заочной форме обучения школьник получает задания от учителя физической культуры, но изучает информацию сам и приходит в класс только на

плановые аттестации и мероприятия. В очной форме только часть занятий происходит при взаимодействии учителя и ребёнка, остальные знания ученик осваивает сам. Ответственность за образование в этом случае несёт школа. Развитие двигательных качеств учащихся, их поддержание на нормативном уровне осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на занятиях в спортивных кружках, секциях, клубах, в туристических походах и т.д. Эффективность этих занятий во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок. Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок. Должные нагрузки необходимо получать на каждом уроке физкультуры. Одно из важных условий правильного регулирования нагрузки - дифференцированный подход к учащимся. При прохождении одинакового для всего класса программного материала учитель должен: видоизменять и уточнять задания применительно к особенностям отдельных групп учеников; варьировать скорость и продолжительность выполнения упражнений для мальчиков и девочек; учитывать подготовленность учеников; при освоении техники движений изменять объём и характер упражнений, исходя из способностей учеников. Для того, чтобы более точно определить нагрузку на уроке, учителю надо учитывать состояние здоровья и функциональные возможности всех учащихся, их физическую подготовленность, индивидуальные особенности, а также степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала. Определяя заранее содержание урока, необходимо регламентировать величину нагрузки, ориентируясь на детей со средней физической подготовленностью. А затем, используя индивидуальный подход, корректируются задания для более сильных или слабых учеников. Большое значение имеет организация самостоятельной работы учащихся. Учителю физической культуры следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания школы каждый выпускник мог самостоятельно наметить себе задачу для самостоятельных занятий, выбрать необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, уметь грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку и т.д.

Большую помощь учителю при определении величины нагрузки и уровня переносимости ее школьниками на уроках физической культуры может оказать так называемая физиологическая кривая. Для построения такой кривой надо подсчитать пульс до начала занятия, несколько раз во время занятия и по окончании урока.

Чтобы оценить воздействие и влияние физической нагрузки на организм школьника, можно пользоваться следующей ее классификацией.

1. Зона низкой интенсивности. Упражнения в этой зоне выполняются с малой интенсивностью и скоростью.

2. Зона умеренной интенсивности. Это примерно 50% от максимальной нагрузки.

3. Зона большой интенсивности.

Учителю физической культуры надо учитывать, что при выполнении нагрузок в этой зоне работоспособность у девочек-подростков 13-14 лет несколько ниже, чем у девочек 11-12 лет, что обусловлено перестройкой в организме.

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое процессом урока и физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся - одни более, другие менее сильно. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса. Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий.

До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на

протяжении 2 - 3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течение 3 мин. не приходит к показателям, которые были до упражнения, или становится более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И это и другое должно привлечь серьезное внимание учителя.

Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся.

Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными, а знакомые с неизвестными.

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой.

Более сильным ученикам следует давать индивидуальные задания, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

### **Использованная литература**

1. М.М. Тураев. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1 - 220 стр.

2. М Тураев. Значение физического воспитания и физической культуры в школе. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8 (8), 37-41

3. М.М. Тураев. Педагогические технологии в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. Наука и образование 5 (1), 332-337
4. ТМ Мухамедович. Актуальные проблемы преподавания физического воспитания в школе. Важное приложение: Международный журнал новых исследований в области передовых наук 1...
5. РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев, ММ Тураев. Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, 144-148.
6. Тураев М.М., Болтаева Б.Я., Разокова С.Ю. Значение физического воспитания и физической культуры в школе. Вестник науки и образования 1 (2-2 (122)), 34-37
7. М Тураев. Актуальные проблемы преподавания физического воспитания в школе. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 23 (23)
8. ББ Маъмуров, ММ Тураев. Актуальные проблемы подготовки специалистов экономического воспитания и спорта в современных условиях. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики 1 ...
9. М.М. Тураев. Повышение экономической эффективности воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования 15, 118
10. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
11. ММ Тураев. Образование и воспитание в сфере физической культуры - особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8 (8)
13. ММ Тураев. Организация проектных технологий на уроках физической культуры. Научно-практическая конференция 1 (1), 975-978
14. ММ Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 7 (7)
15. М.М. Тураев, ВJQ Болтаева. Оғма хулқ-атвор ўрганиш махсули сифатида. Наука и образование 3 (4), 1694-1701 гг.
16. М.М. Тураев. Оздоровительная культура Физическая ее основы и инновационные технологии. Наука и образование 3 (4), 1102-1108
17. М Тураев. Важные факторы для организации медицинских групп по физическому воспитанию. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8 (8)
18. М.М. Тураев. Повышение экономической эффективности воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования, 99-102.

19. И.Т. Хамраев, Д.И. Курбанов, М.М. Тураев. Принципы современной педагогической подготовки. Академические исследования в области педагогических наук 2 (2), 899-907
20. М.М. Тураев. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. Проблемы науки, 35-37
21. ММ Тураев, РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев. Интерактивные методы физического воспитания в вузах. Педагогическое образование и наука, 132-135.
22. ШД Абдуллаев, Д Садриддинова. Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании, 8-11
23. ШД Абдуллаев, ДИ Курбанов, ФК Курбанов. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. Проблемы науки, 32-34
24. ШД Абдуллаев. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза. XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы ...
25. AA Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. Academic research in educational sciences 3 (4), 306-310
26. ШД Абдуллаев. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология ...
27. ДИ Курбанов, ШД Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научный журнал, 88-89
28. ШД Абдуллаев. научно-педагогической основы начального обучения плаванию в школьном возрасте. Научно-практическая конференция
29. ШД Абдуллаев. Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов. Science and Education 3 (5), 1577-1582
30. ШД Абдуллаев. Признаки и факторы познавательной активности студентов факультета физической культуры в учебной деятельности. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. 1 (28), Вестник ...