

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ

Елбоева Умида

Студент 3 курса факультета "физическая культура" Нукусского государственного педагогического института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8214798>

Аннотация. В данной статье рассматриваются периоды физического воспитания у детей школьного возраста, механизмы их организации, оказания первой помощи во время занятий и другие важнейшие механизмы.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое совершенствование, воспитание, медицинское здоровье, оздоровление, физическое воспитание.

PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN

Abstract. This article discusses the periods of physical education in school-age children, the mechanisms of their organization, first aid during classes and other important mechanisms.

Keywords: physical education, physical improvement, education, medical health, health improvement, physical education.

Теория физического воспитания детей младшего школьного возраста изучает общие закономерности формирования личности ребенка и физического воспитания. Эта наука исходит из идейно-методологических основ общей теории физического воспитания и является одной из важнейших ее отраслей. Теория физического воспитания определяет научное построение учебно-воспитательных процессов по воспитанию у учащихся физического совершенства, всесторонне развитой высокой культуры и нравственности. Он вооружает учителя прикладных наук знаниями о средствах, формах и методах физического совершенствования младших школьников, формирует у них специальные и соответствующие двигательные навыки, умения и навыки. Таким образом, теория физического воспитания имеет единое с общей теорией физического воспитания содержание и конкретно изучает законы физического воспитания, а соответственно и общие закономерности управления развитием ребенка в процессе обучения и воспитания.

Также обобщает общие сведения, практический и передовой опыт, определяет соответствующие задачи физического воспитания, комплексно выявляет целесообразные формы эффективных средств и приемов организации процесса физического воспитания. Теория физического воспитания постоянно развивается и совершенствуется, опираясь на практику физического воспитания. Его методологическая основа всегда обогащается усвоением результатов этого прикладного научного исследования. Поэтому предмет физического воспитания не может закаляться, он развивается и совершенствуется. Важной задачей физического воспитания является воспитание подрастающего поколения сознательным, национально гордым, высококультурным, то есть здоровым, энергичным, настоящим, предприимчивым, умеющим хорошо управлять своими действиями, любить физкультуру и спорт, умеющим вести себя и действовать самостоятельно в любой ситуации, способным к активной, творческой деятельности в жизни. Теория физического воспитания предусматривает требования всего учебно-воспитательного комплекса, научно обоснованной программы физического воспитания (движения, умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания) путем изучения и учета

закономерностей скрытых возможностей ребенка на каждом возрастном этапе в начальных классах.

Их освоение обеспечивает возможность быстрого овладения детьми необходимой в будущем двигательной деятельностью. При этом соблюдается строгая последовательность в освоении детьми программы. При этом учитываются особенности развития ребенка относительно его возраста и возможностей на каждом этапе его жизни, целые системы организма (костно-мышечные, сердечно-сосудистые, дыхательные и др.) и органы (контроль, слух, зрение, речь и др.). Физическое воспитание-важная составляющая всестороннего воспитания личности, одновременно оно комплексно решает в этом процессе задачи психического и нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Существуют различные формы организации физического воспитания учащихся:

1. уроки
2. внеклассная и внешкольная работа
3. оздоровительные и оздоровительные мероприятия
4. самостоятельная двигательная деятельность и др.

Именно через эти формы направлено внимание педагога на воспитание ребенка, сознательно и активно действующего в соответствии со своими возрастными возможностями, способного свободно себя вести, проявляющего уверенность в себе, успешно осваивающего двигательные навыки, способного преодолевать трудности, возникающие в жизни, постоянно находящегося в творческом поиске. Теория физического воспитания исследует цель, задачи и принципы системы физического воспитания и выявляет закономерную связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и трудовым). Теория физического воспитания уделяет особое внимание изучению средств физического воспитания и форм их использования.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Ответственность и обязанности специалистов по физическому воспитанию в работе по сохранению и укреплению здоровья детей вытекают из принципа оздоровительной направленности. Правильный выбор упражнений для занятий физкультурой, умение эффективно использовать национальные и современные игры и упражнения могут положительно сказаться на здоровье детей. Принцип оздоровительной направленности предполагает постоянный медико-педагогический контроль, самоконтроль занимающихся.

REFERENCES

1. Axatov M.S "Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish" Toshkent 2005-yil
2. Abdullayev. A Xonkeldiyev.Sh "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" darslik Toshkent -2005
3. Salomov.R.S "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" o'quv o'llanma Toshkent 2005-yil