

## ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

АДЖИЕВ НАЙРУЛЛО НАЗРУЛЛОЕВИЧ

Самаркандский Государственный Университет имени Шарофа

Рашидова, кафедра "Спортивная деятельность"

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7215487>

### Аннотация

Повышение интенсивности учебной деятельности, имеющее место в большинстве современных школ, как правило отрицательно сказывается на уровне работоспособности и состоянии здоровья учащихся.

В данной статье описана технология повышения эффективности физического воспитания учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы.

Ключевые слова: занятие по физическому воспитанию, качество, эффективность, физическая активность, спорт.

### Annotasiya

Ko'pgina zamonaviy maktablarda amalga oshiriladigan o'quv faoliyati intensivligining oshishi, qoida tariqasida, o'quvchilarning samaradorligi va sog'lig'i darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ushbu maqola umumta'lim maktabining 5-6-sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish texnologiyasi haqida yozilgan.

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya darsi, sifat, samaradorlik, jismoniy faollik, sport.

### Annotation

An increase in the intensity of educational activity, which takes place in most modern schools, as a rule, has a negative effect on the level of efficiency and health of students.

This article describes a technology for increasing the effectiveness of physical education of students in grades 5-6 of a comprehensive school.

Key words: physical education lesson, quality, efficiency, physical activity, sport.

Качество является одной из важнейших проблем современного образования. Это вызвано тем, что сегодня проявляется устойчивая тенденция в снижении уровня учебно-воспитательной работы в образовательных учреждениях. Это в полной мере касается и школьного физического образования; [1] Наиболее значимыми причинами такого

положения дел являются следующие: чрезмерное увлечение нововведениями в образовательный; процесс недостаточный уровень профессиональной компетентности учительского корпуса; в ряде случаев низкий уровень материально-технического обеспечения; недопонимание участниками; образовательного процесса значимости физической культуры, в» оздоровлении подрастающего поколения; отставание: во внедрении в процесс физического воспитания новых информационных и педагогических технологий.

Повышение интенсивности учебной деятельности, имеющее место в большинстве современных школ, как правило отрицательно сказывается на уровне работоспособности и состоянии здоровья учащихся. [2]

Основными причинами отрицательных тенденций развития детей и подростков являются существенно возросшие умственные и психические нагрузки, низкая эффективность занятий физической культурой, отсутствие информации о резервах работоспособности учащихся.

Дефицит двигательной активности современных школьников стал угрозой для их нормального физического развития, подготовленности, состояния здоровья. [3]

Различные стороны школьной физкультурно-спортивной жизни нуждаются в положительных изменениях, дающих возможность усилить интерес учащихся к занятиям, сформировать культуру личности, повысить уровень физической и умственной работоспособности.

Решение перечисленных проблем особенно важно для учащихся 5-6 классов, так как в этом возрасте у них происходит биологическое созревание организма и оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования склонностей и вкусов. [4]

Среди возможных направлений разработки технологий повышения эффективности физического воспитания учащихся следует отметить перспективность обоснования возможностей комплексного наложения процессов воздействия различных форм занятий на организм детей с целью получения более выраженного, чем при традиционных подходах тренировочного эффекта. [5]

Выводы

1. Снижение уровня физической и умственной работоспособности, а также соматического здоровья учащихся 5-6 классов во втором полугодии учебного года позволяет говорить о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в средней общеобразовательной школе.

2. Учет выделенных факторов эффективности процесса физического воспитания мальчиков и девочек, позволяет целенаправленно осуществлять планирование, организацию и проведение различных видов занятий, а также контролировать самостоятельные формы двигательной активности детей.
3. Разработанная технология повышения эффективности физического воспитания учащихся 5-6 классов, включающая трехэтапную целенаправленную деятельность учителя физической культуры, дает возможность использовать резервы повышения результативности урочных, неурочных и внешкольных форм занятий, формировать у детей устойчивый интерес к различным видам двигательной активности, получать от тренировок существенный развивающий и оздоровительный эффект.
4. Использование разработанной технологии при планировании, организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися 5-6 классов средней общеобразовательной школы позволяет до 75-80 % увеличить группу учащихся, не пропускающих уроки физической культуры, а число мальчиков и девочек, не участвующих в различных соревнованиях проводящийся внутри и вне школы сократить в 3-4 раза.
5. Выраженная развивающая оздоровительная направленность разработанной технологии физического воспитания дает возможность детям: а) успешнее преодолевать учебные нагрузки на протяжении года и даже в конце четвертой четверти демонстрировать в 50 % измерений достоверные приросты результатов тестирования физической и умственной работоспособности; б) к началу третьей четверти повысить уровень физического здоровья детей от среднего до высокого и затем не снижать его до конца учебного года (в контрольных группах мальчиков и девочек он не поднимается выше среднего).
6. Процесс физического воспитания учащихся носит синергетический характер, выражающийся в том, что приросты параметров физической подготовленности детей в результате экспериментального варианта занятий на 9-14 процентов у девочек и на 19-40 процентов у мальчиков превысили сумму приростов от двух традиционных вариантов их двигательной активности.
7. Величина синергетического эффекта, выявленного в процессе физического воспитания в 2,5-4 раза меньше отмечаемого в физике, биологии и других отраслях знаний.

8. Разработанная трехэтапная технология комплексной активизации урочных, неурочных и внешкольных занятий с детьми открывает новые возможности повышения эффективности физического воспитания учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы, позволяет сделать его более интересным и результативным.

#### **Литературы:**

1. Авраменко В.А., Кучкин С.Н., Черников Ю.Т. Урок физической культуры мы строим так. // Теория и практика физической культуры. -1990.-№ 1. - С. 46-47.
2. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Трембач А.Б. Очерки физиологии спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Краснодар, 2001. - 203 с.
3. Акчурин Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11-13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня: Автореф. дис. канд. пед. наук СПб., 1998. 22с.
4. Александров С.Г. Генезис, систематика и технология использования народных игр кубанского казачества в физической подготовке учащихся кадетских корпусов. Автореф. дис. канд. пед. наук. -Краснодар, 1999. 24 с.
5. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие по психологии. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2000. - 384 с.