



## ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Азизова Рушана Исмаиловна

Доцент кафедры Спортивная деятельность.

Хакимова Хусния Хусанхон қизи

Магистр 2-курса специальность спортивная деятельность.

Наманганского Государственного Университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7649169>

Аннотация: В статье рассматривались в основном вопросы повышения подвижности учащихся, улучшения их здоровья и осуществления нормального роста их физического развития как педагогических возможностей интересной организации уроков физкультуры в начальных классах.

Ключевые слова: оздоровление, педагогические технологии, инновации, подвижные игры, дыхательная гимнастика, фитнес, спорт, портфолио, физкультура, функциональный рост.

Здоровье во многом определяется правильным расположением всех организмов организма, функциональная активность которых определяется отсутствием предрасположенности к каким-либо заболеваниям. Нормальное физическое развитие-морфологические и функциональные изменения, происходящие естественным образом с ростом строения и функций организма в этом возрасте, очень сложны но все же о нормальном аномальном направлении развития можно судить по некоторым показателям, отражающим процесс во внешнем виде. Показателями являются рост тела, вес и окружность груди. Они связаны с массой, плотностью и формой тела. По соотношению этих факторов можно судить о физической силе детей. Некоторые описательные симптомы соматоскопии состояние мышц степень жировых отложений форма осанки половое созревание и физиометрические признаки жизнеспособность легких прочность позвоночника, прочность легких учитываются. В младшем школьном возрасте структура тканей у детей продолжает формироваться. Темп роста длины несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но масса тела увеличивается. Занятость увеличивается примерно на 4 см каждый год, вес увеличивается на 2 кг. Вот почему этот возраст называется периодом округления. Активная двигательная активность способствует свисанию и развитию костной и мышечной ткани. Повышает защитные свойства внутренних органов и органов чувств, стимулирует школьные процессы в организме детей. Из-за повышенного количества лейкоцитов и активности их поглощения патогенными микробами организм подвергается воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, таких как жара, холод, кислородная недостаточность, высокое атмосферное давление, устойчивость к воздействию токсичных воздушных смесей и др. Следует отметить, что рост, развитие здоровья, деятельность-это прежде всего наследование определенной физической информации от родителей. В основном правильное рациональное питание является определяющим фактором рационального образа жизни. Внутри себя цель обеспечения высокой жизнеспособности детей возрастает до ОМЛ. В современных условиях без регулярных, специально организованных физических упражнений даже

дети, живущие в хороших условиях, не могут достичь того уровня физической подготовленности, которого могут достичь дети среднего и уровня развития. Двигательная активность детей младшего школьного возраста также должна быть избыточной.

В силовых тренировках нужно быть экстравагантным, так как значительная часть энергетических ресурсов организма находится в пределах нормы. В этом возрасте на пластические процессы затрачиваются процессы роста и развития, а мышечная активность связана с высокими энергетическими затратами.

В теории физического воспитания педагогическая деятельность рассматривается как основная форма образовательного процесса. А это, в свою очередь, основывается на физическом воспитании. Хотя на уроках физической культуры существуют отдельные виды, формы их содержания повторяются, неразрывно связанные друг с другом.

Например: выравнивание ходьбы по очереди упражнения игры используются не только на занятиях гимнастикой, но и на занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, подвижными играми. Отличие их друг от друга в том, что на занятиях гимнастикой особое внимание уделяется правильному выполнению каждого практического движения. Из других уцелий рассматриваются только организационные аспекты. Можно привести некоторые понятия о видах и основном содержании уроков, которые будут проходить в 1-4 классах. Урок гимнастики 1 класс по результатам научно-теоретического анализа педагогического мастерства методов организации занятий последних лет можно признать:

-Поощрение того, чтобы дети выстраивались в линию по росту; детям младшего возраста желательно, чтобы они стояли бок о бок, прежде всего, с общими знакомыми-близкими.

-Йомна в строю-обучение выполнению упражнений до-после бокового ряда; необходимо использовать команды выражения, такие как "Сафлан", "вставай в ряд". Во 2-й четверти учебного года можно обучать рядовых учащихся. Команду "Saflan", распространяться из ряда вон "также следует объяснить фразой "распространяться" и повторять на практике.

- Выстроиться в два ряда и рассредоточиться, т. е. выстроиться; только после того, как сформируются определенные навыки выполнения заданий у населения, следует применять их в других игровых упражнениях и видах спорта, таких как легкая атлетика, подвижная игра и т. д.

-Хожение рядами в ряд; общеразвивающие физические упражнения гимнастика с целью привлечения внимания к способу выполнения упражнений необходимо правильно направлять бдительность и бдительность воспитателя.

- Акробатические упражнения; подъем ягодиц вперед вбок вращение с опорой на руки необходимо перепрыгивать через препятствия и двигаться.

- Гимнастическая лестница стена висит на турнике, брусе и других инструментах, подтягивается, поднимает туловище, опускается ходьба на гимнастической скамейке; балансирование тренировка бега и других движений также является наглядным стимулом для исправление ошибок бега методы тщательно используются инструктором.

- Свободные упражнения танцев, обучение элементам художественной гимнастики; необходимо использовать музыку, чтобы учесть самостоятельные движения,

вызывающие интерес психологических состояний души учащихся, а также физические качества. Духовное служит основой физического становления учащихся.

- Ходьба, бег трусцой, прыжки, метание мячей, передача мячей друг другу и другие игровые упражнения на уроках гимнастики; легкая атлетика должна давать психическую пищу, убивая физические качества, которые предъявляют нормативные требования, чтобы показать хороший результат при повторении таких видов спорта, как подвижные игры, борьба.

- Проводить подвижные игры; развивать только двигательные навыки детей. Не ограничиваясь улучшением психопсихологических состояний, необходимо обратить внимание на формирование наиболее важных человеческих качеств в отношении взаимоотношений учащихся, бороться за честь коллектива скорой помощи в ситуациях, когда необходимо товарищество, гармония, взаимосотрудничество. Организация более национальных подвижных игр на уроке должна быть приоритетным направлением педагогических процессов воспитания у детей физических качеств.

- Такие виды спортивных игр, как борьба, плавание, легкая атлетика; при организации занятий уделялось внимание интересующим уровням физической подготовленности детей к здоровому образу жизни. Одаренный физическая подготовка уровни интереса были учтены.

При воспитании внимательности и исполнительской активности учащихся 1 класса необходимо четко кратко разъяснять командные задания на практике. Физкультминутка значимая интересная организация занятий. Формирование и воспитание физических способностей учащихся является требованием нашего времени. Именно стиль служит главным фактором, способствующим духовно-физическому совершенствованию подрастающего поколения.

Организация занятий по программе с учащимися 2 класса требует некоторой уточнения с точки зрения цели и формы содержания. Учащиеся 3-4 классов получают возможность выполнять более сложные движения с развитыми органами тела. В детско-юношеской спортивной школе школы должны предоставлять своим ученикам игрушечных тренеров, которые им нужны, чтобы подавать пример другим. Ставки не только пробуждают интерес студентов, но и усиливают их желание заниматься спортом, усиливая такие эмоции, как соревнование. Естественно, что активные движения дыхания и выдоха приводят органы тела к важнейшему физическому закаливанию в развитии мышц.

Физкультура, проводимая в 1-4 классах, служит одним из важнейших факторов содержания уроков, направленности и заинтересованности учащихся в физическом совершенствовании. Эффективное использование этих эффективных педагогических технологий является устойчивым результатом практического обучения учащихся различными способами. В связи с этим учебные задания показывают динамику достижений и недостатков учащихся с учетом их участия в соревнованиях различного уровня.

У каждого квалифицированного учителя будут инновационные методы, которые он будет использовать в процессе урока. Из этих методов воспитатель исходил из того, что важнейшим и центральным вопросом его деятельности является эффективная и качественная организация учебного процесса.

Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему по-новому, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов появляется новое качество, имеющее новаторский смысл. Поэтому учителя часто включают в свою практику нетрадиционные, специфические технологии. Теперь поговорим о них.

### 1. Оздоровительные респираторные технологии (А.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой )

Сегодня число школьников, страдающих различными проблемами со здоровьем, значительно возросло. Многие дети отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют инфекционными и вирусными заболеваниями и так далее. Они часто болеют-испытывают трудности в получении знаний вовремя. Одним из способов профилактики и укрепления здоровья детей является дыхательная гимнастика для школьников. Дыхательная гимнастика - это система упражнений, направленных на оздоровление организма. Для детей, особенно маленьких, на этой основе создаются специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень интересных) упражнений. Целью проведения дыхательной гимнастики со школьниками является, прежде всего, укрепление их здоровья.

### 2. Фитнес-технологии (танцевальные упражнения и ритмика):

Фитнес-технологии-это, прежде всего, технологии, обеспечивающие эффективность фитнес-тренировок. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физического воспитания, физического воспитания для совершенствования, развития и воспитания детей и подростков в настоящее время является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов и программ. Яркие моменты на уроке физкультуры-это упражнения на элементы музыки, ритма и танца.

В процессе тренировок под музыку можно менять темп упражнений и увеличивать их интенсивность. Танцы-различные виды художественной гимнастики, аэробики, художественные элементы находят свое отражение в тех или иных направлениях занятий физической культурой: легкой атлетике, гимнастике, играх и т.д. Они способствуют разнообразию средств, используемых в подготовительной, основной и заключительной частях.

### 3. Технология портфолио:

Необходимы новые подходы и новые технологии для оценки личных результатов учащегося. Одна из таких технологий - Технология портфолио направлена на формирование у учащихся опыта накопления, систематизации и представления полученных результатов и достижений по дисциплине "физкультура".

Задачи:

- определение динамики показателей физической подготовленности для создания ситуации успеха, повышения самооценки и уверенности в своих силах;
- раскрытие индивидуальных способностей, развитие познавательного интереса к предмету "физкультура" ;
- приобретение навыков самооценки; укрепление взаимодействия семьи и воспитанника.

Портфолио-незаменимый документ при работе с читателями. Портфолио помогает учителю выявлять одаренных учеников, классифицировать "рост" своих учеников, а

для учащихся такой инструмент оценки их успехов помогает улучшить себя, мотивировать себя и классифицировать свои результаты.

Вывод. Таким образом, проектирование учебного процесса учителем физической культуры в условиях новых требований предполагает не только планирование результатов обучения, но и другие подходы к выбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование инновационных технологий в физическом воспитании-это, прежде всего, творческий подход к педагогическому процессу с целью повышения интереса к физической культуре и спорту. Это основная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня образовательного процесса для сохранения здоровья.

### Литература:

1. Arislanbaevich, A. R. (2022). PROBLEMS OF EVALUATION OF MODERN MEDIA CENTERS: INNOVATIVE RESEARCH AND DEVELOPMENT. EPRA International Journal of Research and Development (IJRD), 7(10), 152-154.
2. Arislanbaevich, A. R. (2022). PHILOSOPHICAL ANALYSIS OF SOCIO-DEMOCRATIC FUNCTIONS OF PUBLIC AND MEDIA CENTERS. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR), 8(10), 348-355.
3. Арзиев, Р. А. (2022). СИНЕРГЕТИК ТАЪЛИМ ПАРАДИГМАЛАРИНИНГ МАЗМУНИ ВА МОЎИЯТИ. Academic research in educational sciences, 3(NUU Conference 2), 247-251.
4. Arziev, R. A. (2019). THE HISTORY OF APPEARANCE OF THE PRESS IN KARAKALPAKSTAN. European Journal of Humanities and Social Sciences, (5), 3-5.
5. Arziev, R. A. (2015). The problems of development of genres in publisher of Karakalpakstan. In The Seventh European Conference on Languages, Literature and Linguistics (pp. 45-51).
6. АРЗИЕВ, Р. ВЕРБАЛ (ОҒЗАКИ, СЎЗ, ФИКР БИЛДИРИШ) ДЕМОКРАТИЯ БОСҚИЧИ ВА УНИНГ ИЖТИМОЙ МОЎИЯТИ. Social sciences.
7. Raximov, R., G'ulomova, Z., & G'ulomov, I. (2023). SHISHA ISHLAB CHI QARISH VA UNI KLASIFIKATSIYASI. Yangi O'zbekiston talabarlari axborotnomasi, 1(2), 9-15.
8. Jo'rayev, YROG (2022). TA'LIM MUASSASALARIDA AVTOMOBIL HAYDOVCHILARNI TAYYORLASH SIFATINI OSHIRISH USLUBINI TAKOMILASHTIRISH. Sharq uyg'onishi: innovatsion, ta'lim, tabiiy va ijtimoiy fanlar, 2 (12), 467-475.
9. Ёғли Раҳимов, Р. Р. (2022). ТАШИШДА ТРАНСПОРТ ВОСИТАЛАРИНИНГ СИФАТ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ БАҲОЛАШ. О'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMiy TADQIQOTLAR JURNALI, 2(14), 656-663.
10. ko'mirlar Rahimov, R. R. (2022). Iste'molchiga dori vositalarini tashuv uchun TOPTAL TURNI TANLASH JARAYONINI SIMULATIRISH. Yangi asr innovatsiyalari jurnali, 18 (5), 109-120.
11. Rafuqjon o'g'li, R. R. (2022, December). TIRSAKLI VALLARNI TAMIRLASH ISTIQBOLLARI. In Conference Zone (pp. 333-342).
12. Rafuqjon o'g'li, R. R. (2022, December). TIRSAKLI VALLARNI TAMIRLASH ISTIQBOLLARI. In Conference Zone (pp. 333-342).
13. A Rakhmanov, R Rakhimov, I Nazarov. (2019). URBAN WASTE AS ORGANIC FUEL. Точная наука. УДК: 662.(39),35-37.

14.Rahmatullo. Rahimov.(2022). Avtomobil transportida tashuv ishlarini amalga oshirishda xarakat havfsizligini taminlash uslublarini takomilashtirish uslublari. Международный научно-образовательный электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»,7(35),750-754.

15.Ўғли Раҳимов, Р. Р. (2022). ТАШИШДА ТРАНСПОРТ ВОСИТАЛАРИНИНГ СИФАТ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ БАҲОЛАШ. О'ЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(14), 656-663.

