

## МОДЕЛИ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Сайфиев Хикматулло Хайруллаевич*

*[hikmatullosaefiyev@gmail.com](mailto:hikmatullosaefiyev@gmail.com)*

*Преподаватель кафедры физической культуры*

*Азиатского международного университета*

*(Asia International University)*

**Аннотация:** В этом исследовании изучаются различные модели и методики, используемые в преподавании физического воспитания, подчеркивая их роль в содействии физическому, когнитивному, эмоциональному и социальному развитию. В нем освещаются ключевые модели обучения, такие как прямое обучение, кооперативное обучение и спортивное образование, которые отвечают различным целям обучения. В разделе методологии рассматриваются такие методы, как обучение на основе задач, игровые подходы и дифференцированное обучение, подчеркивая инклюзивность и вовлеченность учащихся. Он также объединяет современные инструменты, такие как технологии, для улучшения результатов обучения. Исследование подчеркивает важность соответствующих возрасту занятий, мер безопасности и адаптированных программ для учета различных уровней навыков. Решаются такие проблемы, как ограниченные ресурсы, большие размеры классов и растущая потребность в целостном развитии. Преподавание физического воспитания (ФВ) включает в себя широкий спектр моделей и методик, разработанных для содействия физическому, социальному и когнитивному развитию. Вот подробное объяснение темы:

**Ключевое слово:** Поощряет учащихся задавать вопросы и искать решения. Подчеркивает важность физической формы и благополучия на протяжении всей жизни.

### **1. Обзор физического воспитания**

Физическое воспитание направлено на улучшение физической подготовки, двигательных навыков и понимания здорового образа жизни учащихся. Оно также способствует командной работе, дисциплине и социальному взаимодействию. Эффективное преподавание физкультуры требует выбора соответствующих моделей и методик, основанных на потребностях учащихся, целях и доступных ресурсах.

### **2. Модели обучения физическому воспитанию**

#### **а) Модель прямого обучения**

- **Характеристики** : Ориентирован на учителя, высокоструктурирован.
- **Процесс** : Преподаватели демонстрируют навык, дают инструкции и контролируют практические занятия.
- **Преимущества** : Эффективен для обучения определенным навыкам, обеспечения дисциплины и управления большими группами.
- **Пример** : обучение студентов правильному выполнению штрафного броска в баскетболе.

#### **б) Модель кооперативного обучения**

- **Характеристики** : Ориентирован на студентов, способствует командной работе.
- **Процесс** : учащиеся работают в небольших группах для достижения общих целей.
- **Преимущества** : Поощряет сотрудничество, решение проблем и социальное взаимодействие.
- **Пример** : Групповые упражнения по постановке простой аэробной программы.

#### **в) Модель спортивного образования (SEM)**

- **Характеристики** : Ориентирован на подлинный спортивный опыт.
- **Процесс** : Студенты берут на себя роли игроков, тренеров и судей в рамках учебного блока, рассчитанного на сезон.
- **Преимущества** : Развивает лидерские навыки и углубляет понимание спортивной культуры.
- **Пример** : организация мини-турнира по футболу с участием учащихся, исполняющих различные роли.

#### г. Модель фитнес-образования

- **Характеристики** : Подчеркивает важность физической формы и благополучия на протяжении всей жизни.
- **Процесс** : Учащиеся занимаются деятельностью, направленной на укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие силы и гибкости.
- **Преимущества** : Способствует развитию личной ответственности за здоровье.
- **Пример** : обучение студентов разработке и отслеживанию своих персональных планов фитнеса.

#### е. Модель обучения, основанная на исследовании

- **Характеристики** : Поощряет учащихся задавать вопросы и искать решения.
- **Процесс** : Преподаватели помогают учащимся осваивать методы и стратегии.
- **Преимущества** : Развивает критическое мышление и креативность.
- **Пример** : Анализ биомеханики техники бега с целью улучшения результатов.

### 3. Методики физического воспитания

#### а) Обучение на основе задач

- Сосредоточение на выполнении конкретных задач или решении задач.
- Пример: полосы препятствий, предназначенные для улучшения ловкости и координации.

#### б) Игровой подход

- Навыки и тактика изучаются посредством модифицированных игр, а не отдельных упражнений.
- Пример: футбольные матчи в составе небольшого состава для отработки паса и командной работы.

#### в) дифференцированный Инструкция

- Адаптация уроков с учетом различных способностей и потребностей.
- Пример: Модификация баскетбольных упражнений для учащихся с разным уровнем подготовки.

#### г. Использование Технологии

- Внедрение таких инструментов, как фитнес-трекеры, приложения и виртуальные симуляции.
- Пример: использование пульсометров для измерения уровня усилий во время занятий.

#### е. Междисциплинарное Интеграция

- Связь физкультуры с такими предметами, как естественные науки, математика или история.
- Пример: обучение физике идеального броска в баскетболе.

### 4. Ключевые принципы эффективного преподавания физической культуры

- **Активное участие** : обеспечьте физическую активность учащихся на протяжении большей части учебного времени.

- **Прогресс и развитие** : планируйте уроки, которые будут основываться на предыдущих знаниях и навыках.
- **Инклюзивность** : разрабатывайте мероприятия, которые подходят всем учащимся, независимо от их способностей.
- **Обратная связь и оценка** : давайте конструктивную обратную связь и регулярно оценивайте прогресс учащихся.
- **Безопасность и благополучие** : Обеспечьте безопасную среду обучения для предотвращения травм.

### 5. Проблемы в преподавании физкультуры

- Ограниченные ресурсы или удобства .
- Большой сорт размеры .
- Сочетание соревновательных видов спорта с общим фитнес-образованием.
- Рассчитано на людей с разным уровнем навыков и интересов.

### 6. Будущие тенденции в образовании в области физической культуры

- Повышенное внимание к психическому здоровью и эмоциональному благополучию.
- Интеграция виртуальной реальности (VR) и искусственного интеллекта (ИИ) в преподавание.
- Большой акцент на пожизненную физическую форму, а не на соревновательные виды спорта.
- Расширенное использование аналитики данных для персонализации фитнес-планов

### 1. Значение физического воспитания и спорта для детей

Физическое воспитание и спорт играют важнейшую роль в общем развитии детей:

- **Физическое развитие** : увеличивает силу, гибкость, выносливость и координацию.
- **Когнитивное развитие** : улучшает концентрацию, навыки решения проблем и принятия решений.
- **Эмоциональное развитие** : развивает самооценку, устойчивость и эмоциональную регуляцию.
- **Социальное развитие** : поощряет командную работу, общение и лидерство.

### 2. Основные двигательные навыки у детей

Базовые двигательные навыки являются строительными блоками для более сложных физических упражнений и видов спорта. Они являются категоризированный как следует :

#### а. Локомоторный Навыки

- **Определение** : Перемещения, включающие перемещение из одного места в другое.
- **Примеры** : бег, прыжки, скачки, подпрыгивание, галоп.
- **Важность** : эти навыки составляют основу таких видов спорта, как футбол, баскетбол и легкая атлетика.

#### б) Манипулятивный Навыки

- **Определение** : Движения, включающие контроль над объектами.
- **Примеры** : броски, ловля, удары ногой, ведение мяча.
- **Важность** : Необходим для таких видов спорта, как бейсбол, теннис и волейбол.

#### в) Стабильность Навыки

- **Определение** : Движения, требующие равновесия и контроля над телом.
- **Примеры** : балансирование, скручивание, поворот, уклонение.
- **Важность** : имеет решающее значение для гимнастики, танцев и боевых искусств.

### 3. Основные физические характеристики детей

Физические способности детей различаются в зависимости от возраста, генетики и окружающей среды. Основные мотор характеристики включать:

**а. Сила**

- **Определение** : Способность прилагать силу, преодолевая сопротивление.
- **Развитие** : Силовые тренировки для детей должны быть умеренными и фокусироваться на упражнениях с использованием веса собственного тела (например, отжимания, подтягивания).

**б) Выносливость**

- **Определение** : Способность поддерживать физическую активность в течение длительного времени.
- **Развитие** : такие виды деятельности, как бег, плавание и езда на велосипеде, идеально подходят для развития выносливости.

**в) Гибкость**

- **Определение** : Диапазон движений в суставах.
- **Развитие** : упражнения на растяжку, йога и гимнастика улучшают гибкость.

**г. Координация**

- **Определение** : Способность выполнять движения плавно и эффективно.
- **Развитие** : Такие виды деятельности, как танцы, дриблинг и виды спорта с ракетками, улучшают координацию.

**е. Баланс**

- **Определение** : Поддержание устойчивости во время движения или в неподвижном состоянии.
- **Развитие** : Такие упражнения, как стояние на одной ноге, ходьба по бревну или позы йоги, улучшают равновесие.

**4. Соответствующее возрасту развитие моторики**

**а) Раннее детство (3–6 лет)**

- **Цель**: Развитие основных двигательных навыков, таких как бег, прыжки и метание.
- **Мероприятия**: Игровые игры, полосы препятствий и простые игры с мячом.

**б) Средний детский возраст (6–9 лет)**

- **Направление**: совершенствование двигательных навыков и внедрение навыков, специфических для данного вида спорта.
- **Мероприятия**: организованные виды спорта, плавание и командные игры.

**в) Поздно Детство (9–12 лет)**

- **Направление**: улучшение физической подготовки, координации и соревновательных навыков.
- **Виды деятельности**: Продвинутое спортивные тренировки, упражнения на выносливость и совершенствование навыков.

**5. Методы развития двигательных навыков у детей**

**а) Структурированная игра**

- Разрабатывайте игры, соответствующие возрасту, которые поощряют движение.
- **Пример**: игры-теги для развития скорости и ловкости.

**б) Прогрессивный Навык Обучение**

- Разбейте сложные навыки на более мелкие компоненты.
- **Пример**: обучение правильной последовательности броска мяча: стойка, положение рук и завершение броска.

**в) Интеграция Технологии**

- Используйте фитнес-приложения, виртуальную реальность (VR) или игры, основанные на движениях.
- Пример: виртуальные спортивные симуляции для практики и развлечения.

#### г. Индивидуализированный Подход

- Адаптируйте занятия в соответствии с уровнем навыков и интересами ребенка.
- Пример: предоставление альтернативных занятий детям с задержкой моторного развития.

#### е. Поощрение Физической Активности

- Пропагандируйте активный образ жизни за пределами структурированных занятий физкультурой.
- Пример: семейные прогулки, велопогулки или общественные спортивные мероприятия.

#### 6. Проблемы и Соображения

- **Ограниченные ресурсы** : отсутствие доступа к помещениям или оборудованию может препятствовать развитию навыков.
- **Сидячий образ жизни** : чрезмерное использование экранов и технологий снижает уровень физической активности.
- **Разнообразные способности** : адаптация занятий для детей с особыми потребностями или задержками моторного развития требует тщательного планирования.
- **Безопасность** : обеспечение надлежащих методов и надзора для предотвращения травм.

#### 7. Преимущества развития двигательных навыков

- **Повышение успеваемости** : физическая активность связана с улучшением когнитивных функций.
- **Основа для спорта** : Раннее развитие двигательных навыков закладывает основу для успеха в спорте и физической активности.
- **Фитнес на протяжении всей жизни** : поощрение физической компетентности способствует участию в здоровой деятельности на протяжении всей жизни.

#### Использовал литературу

1. Ayubovna, S. M. (2023). *Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.*
2. Ayubovna, S. M. (2023). *Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 370-378.*
3. Xayrullayevich, S. H. (2024). *GYMNASTICS IN TRAINING SIMPLE POSTURES. PEDAGOG, 7(5), 81-88.*
4. Xayrulloevich, S. H. (2024). *TECHNIQUE OF TEACHING SPORTS GYMNASTICS. PEDAGOG, 7(6), 31-38.*
5. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). *BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF 163.*
6. Sayfiyev, H. X. (2023). *SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO ‘NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK.*
7. Xayrullayevich, S. H. (2023). *Gimnastika zallarning talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 435–441.*
8. Xayrulloevich, S. H. (2023). *GIMNASTIKA DARSIDA PEDAGOGIK KO ‘RSATMALAR VA MASHQLARNI O ‘TKAZISH USULLARI.*

9. Xayrulloevich, S. H. (2024). Basic concepts of the growth of motor development in gymnastics. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 141-148.
10. Xayrullayevich, S. H. (2023). *SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING NAMOYON BO'LISHI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 478-491.
11. Xayrullayevich, S. H. (2023). *SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 465-477.
12. Xayrullayevich, S. H. (2024). *Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (1), 98-104.
13. Xayrullayevich, S. H. (2023). *АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 449-456.
14. Xayrullayevich, S. H. (2024). *Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 77-83.
15. Xayrullayevich, S. H. (2024). *Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(2), 77-83.
16. Xayrullayevich, S. H. (2023). *Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1 (9), 80-86.
17. Xayrullayevich, S. H. (2024). *GYMNASTICS NETS, COMPETITION, EQUIPMENT AND RULES. Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 115-122.
18. Xayrulloevich, S. H. (2024). *Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi*, 2 (1), 116-124. *XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi*, 2(1), 116-124.
19. Xayrullayevich, S. H. (2024). *Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 98-104.
20. Xayrullayevich, S. H. (2023). *Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.
21. Sayfiyev, H. (2023). *PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. Modern Science and Research*, 2(10), 255-259.