

ВИДЫ И КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОСНОВА СПОРТА, СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ

Алихан Акмалович Афраймов

Преподаватель, кафедра физической культуре и спорта Бухарского государственного университета, г. Бухары, Республики Узбекистан

АННОТАЦИЯ

Цель освоения модуля является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. повышения уровня преподавания теории. В статье раскрываются физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Ключевые слова: педагогика/ спорт/ организация деятельности/ коллектив/ школьник/ спортивная подготовка/ теория/ основа спорта.

TYPES AND COMPONENTS OF PHYSICAL CULTURE BASIS OF SPORT, SPORTS TRAINING, TRAINING

Alikhan Akmalovich Afraimov

Lecturer, Department of Physical Culture and Sports, Bukhara State University, Bukhara, Republic of Uzbekistan

ABSTRACT

The purpose of mastering the module is the formation of a person's physical culture and the ability to use various means of physical culture, sports and tourism to preserve and strengthen health, psychophysical training and self-preparation for future life and professional activity. improving the level of teaching theory. The article reveals physical culture and sports as social phenomena of society. The current state of physical culture and sports.

Keywords: pedagogy / sport / organization of activity / team / schoolchild / sports training / theory / basis of sport.

Для реализации задач, решаемых в процессе физического воспитания, используют многие средства и методы. Специфическую группу среди них составляют те, которые основаны на целесообразно направленной двигательной активности. Они и являются основным предметом рассмотрения в настоящем

статье. Другие средства и методы будут затронуты в порядке сжатой систематизирующей характеристики.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых — процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами. Понятно, что эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают. Однако смешивать их не следует. В первом случае речь идет о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же — о том, как (каким методом) осуществляется это воздействие. Чтобы не смешивать эти значения, есть смысл ввести терминологическое уточнение: в первом случае целесообразно пользоваться термином «физическое упражнение» (или «физические упражнения»), во втором — термином «метод (или методы) упражнения». Двигательные действия, совершаемые человеком, как известно, чрезвычайно многообразны (трудовые, бытовые, игровые и т. д.).

Методы обучения — способ взаимодействия между учителем и учениками, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения.

Метод в педагогике — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение поставленной цели. Структура методов подразумевает наличие приемов — элементов, являющихся составляющими метода, разовые действия, обособленные тактики в процессе реализации и преобразования метода.

Методы обучения — это способы совместной деятельности преподавателя и студентов, направленные на решение задач обучения. Прием, это составная часть или отдельная сторона метода. Отдельные приемы могут входить в состав различных методов. Например, объяснение, беседа являются самостоятельными методами обучения.

Признаком сегодняшнего времени является повышенная профессиональная педагогическая мобильность. Повышение профессиональной компетенции педагогов основано на активизации их познавательной деятельности. Современная педагогика отдает первенство в обучении активным методам. Разница в том, что прием — это кратковременный способ, который предполагает работу с одним, конкретным знанием, умением, и навыком. А метод — процесс длительный, состоящий из нескольких этапов и включающий в себя множество приемов.

Физическими упражнениями могут быть названы не все движения и действия. Физические упражнения — это такие виды двигательных действий (включая и

совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Это определение подчеркивает важнейший отличительный признак физических упражнений — соответствие формы и содержания действий сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Если, например, в целях физического воспитания используется ходьба, то она лишь тогда приобретает значение адекватного средства, когда ей придаются рациональные формы, оправданные с позиций физического образования, и когда обеспечиваемый ею уровень функциональной активности организма соответствует объективно необходимому для эффективного воспитания физических качеств. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые возникли первоначально в сфере труда или быта, а затем, соответственно видоизменяясь, становились средствами физического воспитания (бег, преодоление предметных препятствий, метания, плавание, поднимание тяжестей, борьба и т.д.). Отсюда должно быть понятным, что, хотя ряд физических упражнений имеет внешнее сходство с определенными формами трудовых, боевых и бытовых действий, их нельзя отождествлять и тем более подменять друг другом (как это пытались сделать в свое время некоторые деятели образования, ратуя за сокращение физического воспитания в школе под предлогом введения ручного физического труда). Конечно, оптимально организованный физический труд, особенно в благоприятных условиях внешней среды (работа в лесу, в поле и т. д.) и с определенной дозировкой нагрузки, может в той или иной мере давать эффект, предусматриваемый и в физическом воспитании, но по сути своей он не тождественен физическим упражнениям, поскольку направлен на внешнюю природу и совершается по закономерностям производства материальных благ. Взаимосвязь физических упражнений и физического труда заключается вовсе не в том, что они могут заменять друг друга, а, прежде всего, в том, что, возникнув первоначально на основе трудовых действий, физические упражнения стали незаменимым средством подготовки к труду.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны, многообразны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, биомеханическом и др.

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков. Это значит, что для специалиста физического воспитания главным

аспектом в осмыслении сути физических упражнений должен быть обобщающий педагогический аспект, при котором определяется их значение для реализации тех или иных воспитательно-образовательных задач.

REFERENCES

1. А.А. Афраимов, М.А. Умаров СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА - Проблемы науки, 2021 (pp 53-55)
2. А.А. Афраимов, М.З. Джураева, И.Т. Хамраев К вопросу о занятиях по физическому воспитанию школьников Academy, 2019 (pp92-93)
3. А.А. Афраимов Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавание Scientific progress, 2021 (pp 572-579)
4. N. MUXITDINOVA, A. A. AFRAIMOV - sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING ILMIY-METODIK JURNALI 2020 yil (pp 45-48)
5. Афраимов А.А., Умаров М.А. СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА - Проблемы науки № 2 (61), 2021 (pp 53-55)
6. А.А. Афраимов - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ПРЕДМЕТУ ПЛАВАНИЕ Scientific progress, 2021 (pp572-577)
7. А.А. Афраимов Позитивное влияние плавания на здоровье студента Проблемы педагогики, 2020 (pp 77-78)
8. А.А. Афраимов Способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе Проблемы педагогики НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ № 9 (57), 2020 (pp72-74)
9. А.А. Афраимов Место уроков физического воспитания в физическом развитии молодежи У Ч Е Н Ы Й Х Х I В Е К А апрель 2019 г международный научный журнал (pp 89-91)
10. AA Afraimov, ASH Akramov THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN INTELLECTUAL, MORAL, LABOR AND AESTHETIC EDUCATION INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION 26 декабр 2020 (pp 6-10)
11. Холиков К.Б. Тяготение основа-основ в музыкальной композиции Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 459-464)
12. Холиков К.Б. Время поэтапного развития нотации Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 452-458)
13. Холиков К.Б. Полуимпровизационные формы профессиональной музыки Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 446-451)

14. Холиков К.Б. Свободой выбора исполнительского состава в эпоху ренессанса Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 440-445)
15. Холиков К.Б. Тенденции строгой и детальной фиксации в музыке. Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 380-385)
16. Холиков К.Б. Многоголосные формы музыки на основе традиционных принципов организации. Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 375-379)
17. Холиков К.Б. Модульная музыкальная образовательная технология как важный фактор развития учебного процесса по теории музыки. Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 370-374)
18. Холиков К.Б. Проблемы автоматизированного сбора информации по анализу музыки - гармонию, кантрапункта и совокупность аккордов. Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 361-369)
19. Холиков К.Б. Роль электронного учебно-методического комплекса в оптимизации музыкального обучение в общеобразовательной школе. Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 114-118)
20. Холиков К.Б. Эффективные способы изучения музыкальных элементов в школьном обучении Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 108-113)
21. Холиков К.Б. Патриотическое музыкальное воспитание детей младшего школьного возраста через музыкального образование: основные подходы и задачи Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 102-107)
22. Холиков К.Б. Теоретические особенности формирования музыкальных представлений у детей школьного возраста Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 96-101)
23. Холиков К.Б. Проектирование состава хорового коллектива с применением школьных учеников в условиях Узбекистана Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 1094-1100)
24. Холиков К.Б. «Колесо навыков» как универсальный инструмент помощи соискателям для подготовки к управлению хором Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 1080-1086)
25. Холиков К.Б. О соответствующих последовательности трех аккордов - тоники, субдоминанты и доминанты Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 1068-1073)
26. Холиков К.Б. Природа отношений, регулируемых инструментом возбуждения музыкальных эмоций при коллективном пении Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 1032-1037)
27. Холиков К.Б. Новые языковые тенденции музыкального образование ввремя пении хорового коллектива Журнал SCIENTIFIC PROGRESS(pp. 1025-1031)
28. Холиков К.Б. Характер музыки и результат смысловое содержание произведения Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 563-569)

29. Холиков К.Б. Звуко-высотная организация и последовательность частей формы музыки Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 557-562)
30. Холиков К.Б. Манеры пения хорового коллектива и анализ произведения музыки с подвижной структурой и комбинируемым материалом Журнал SCIENTIFIC PROGRESS (pp. 550-556)
-