



## Основные аспекты теории и методики физической культуры, оптимизация методов по обучению физического воспитания

Наргизахон Якубжонова Султонова  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** В статье изложено основное теоретико-методическое содержание предмета «Теория и методика физической культуры и спорта», предусмотренного новый учебный план физической культуры в качестве профилирующей дисциплины высшего физкультурного образования. Минимальное использование усилий для достижения поставленных результатов за определенный временной промежуток. В статье изложены общие основы теории и методики физического воспитания как важнейшего явления в сфере физической культуры, а также профилированные положения, относящиеся к

двум основным специализированным направлениям в системе физического воспитания - спортивной тренировке и профессионально-прикладной физической подготовке.

**Ключевые слова:** теория, методика, приёмы, обучения, культура, упражнения, профиль.

## **Basic aspects of the theory and methods of physical culture optimization of methods for training physical education**

Nargizakhon Yakubjonova Sultonova  
Bukhara State University

**Abstract:** The article describes the main theoretical and methodological content of the subject "Theory and methodology of physical culture and sports", provided for a new curriculum of physical culture as a major discipline of higher physical education. Minimal use of efforts to achieve the set results within a certain time period. The article describes the general foundations of the theory and methodology of physical education as the most important phenomenon in the field of physical culture, as well as profiled provisions related to the two main specialized areas in the system of physical education - sports training and professionally applied physical training.

**Keywords:** theory, methodology, techniques, teaching, culture, exercises, profile.

Физическое воспитание - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.).

Для того что бы определить является ли методика процесса обучения оптимальной необходимо выявить у нее четыре основных критерия оптимальности. Максимальные результаты в освоении знаний, умений и навыков, Минимальная траты времени учеников и педагогов на достижение оптимальной цели обучения. Минимальное использование усилий для достижения поставленных результатов за определенный временной промежуток

Минимальная траты средств на достижение поставленных результатов за определенный временной промежуток.

К основным понятиям в сфере физической культуры относятся следующие: «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физическое развитие», «Физическое совершенство», «Физическая подготовка», «Физическое образование». Физическая культура - вид культуры человека и общества. Понятие «Физическое упражнение» связано с представлениями о движениях и двигательных действиях человека. Движение как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу. Движения могут быть произвольными и непроизвольными.

Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации.

Ну, а теперь о методики по обучению гимнастических упражнениях. Гимнастические упражнения - Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы.

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса.

Динамические упражнения - упражнения, которые предполагают исполнение в движении с удержанием тела в положении равновесия.

В содержание физической культуры личности он включает социально сформированные физические способности (умения и навыки) человека, связанные с ними знания, интересы, потребности, ценностные ориентации, а также освоенные личностью средства сохранения и совершенствования этих способностей.

В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями. Физическое воспитание это - педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое воспитание - это основа для всестороннего и гармоничного развития личности. Оно неотрывно связано с интеллектом: чтобы трудиться умственно нужно затратить некоторое количество физических сил. Физическое развитие - это не только укрепление воли, но и совершенствование силы маленького человека. Основных физических качеств пять: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершающейся с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. Физическое совершенство - В широком смысле слова есть целевая сущность физической культуры, представляющая собой результат целенаправленного формирования гармонично развитого организма человека. Физическое развитие - процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма. Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Физическая культура - понятие из 90х годов 19 века, введенное в Англии и США. В Россию термин пришел в 1908 - 1910 годах. Под этим словами подразумевалось: физическое

воспитание людей, образование и укрепление их здоровья. Спорт - термин произошел от латинского слова «*disportare*», что означает «развлекайся». Физическое воспитание, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Всего существует более 200 тысяч видов спорта. Все они разделяются на несколько основных групп.

Физические качества - это врождённые качества, которые помогают нам двигаться. В разряд таких качеств входят быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость. Быстрота - это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Это очень важное качество для любого человека.

### **Использованная литература**

1. Исломов Элдор Юсупович. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. ЖУРНАЛ. Вопросы науки и образования. НОМЕР 20 (104) СТР.16-19
2. Islomov Eldor Yusupovich. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary lavel Scholl children. International Journal of Recent Texnology and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии. ТОМ 8. №3 Стр. 213-216.
3. Алихан Акмалович Афраимов. Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавание. scientificprogress.uz (pp. 572-579).

### **References**

1. Islomov Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. MAGAZINE. Questions of science and education. ISSUE 20 (104) PAGE 16-19
2. Islomov Eldor Yusupovich. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary lavel Scholl children. International Journal of Recent Texnology and Engineering. International journal of the latest technologies and engineering. VOL. 8. No. 3 Pages. 213-216.

3. Alikhan Akmalovich Afraimov. A universal assistant for preparation for physical education in the subject of swimming. scientificprogress.uz (pp. 572-579).