



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIWDIŃ INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Ш. Б. Оразов,
Казахский Национальный
Педагогический Университет им
Абая Республики Казахстан
Доктор педагогический наук,
профессор кафедры физической
культуры и спорта

Аннотация: Важной задачей физического воспитания школьника в школьном возрасте является укрепление здоровья, улучшение функций организма школьника, помощь ему в правильном развитии, тренировке, повышении его работоспособности. В статье широко рассмотрены современные вопросы научно-практических основ воспитания физических качеств учащихся, так как, физическое воспитание школьников является одним из первых звеньев системы физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировка, научные основы, физическое воспитание, развитие, совершенствование.

Физическая подготовка студентов и воспитание в духе патриотизма сегодня являются одними из главных актуальных вопросов. Физическое воспитание школьников включает в себя следующие основные задачи: укрепление и развитие здоровья и физического развития учащихся; Развитие и совершенствование физических качеств; Формирование навыков правильного поддержания тела в периоды покоя и движения; Осуществление подготовки по труду и обороне Родины; Приучение к систематическим занятиям физкультурой и спортом и формирование постоянного интереса к ним; Для этого вся система физического воспитания, т.е. занятия по физическому воспитанию, физкультурные мероприятия в течение учебного дня (физминутки, выполнение утренней гигиенической гимнастики перед занятиями, упражнения и игры на переменах), все внеклассные физкультурные мероприятия, эти задачи могут быть выполнены только если они работают вместе.

Занятия физической культурой необходимо проводить при строгом соблюдении санитарно-гигиенических условий. В общей системе всестороннего и всестороннего развития личности физическое воспитание школьников занимает особое место. Именно в этом возрасте крепкое здоровье приспособлено к высокой трудовой работоспособности, в эти годы происходит двигательная деятельность и первоначальное воспитание физических качеств.

Физическое формирование школьника тесно связано с его жизненным и



«ÜZLİKSİZ BİLİMLENDİRİW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

духовно-волевым развитием, развитием всех психических функций. Важную роль в таком развитии играют условия жизни и воспитание. Важной задачей физического воспитания школьника в школьном возрасте является укрепление здоровья, улучшение функций организма школьника, помощь ему в правильном развитии, тренировке, повышении его работоспособности. Из научных данных известно, что бездействие не только отрицательно влияет на здоровье учащихся, но и снижает их способность выполнять умственную работу, отстает от общего развития, делает учащихся безразличными к окружающим. Учащимся необходимо много двигаться в повседневной жизни и на тренировках. Неактивный ученик не вырастет здоровым. Действие означает профилактику различных заболеваний, особенно заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Движение – эффективное средство. Следует отметить, что образование в школьном возрасте играет очень важную роль в общем процессе формирования сущности человека. В этом возрасте быстро развиваются различные способности, формируются физические качества, формируются черты характера.

Именно в этом возрасте должен быть заложен прочный фундамент для развития ученика. Чтобы добиться успехов в организации обучения школьников, необходимо проводить в школе серьезную педагогическую работу. По этой причине школьные учителя вынуждены искать новые пути и проявлять инициативу в развитии своих духовных и физических сил. Решение этих вопросов во многом будет зависеть от организации физкультурной деятельности в начальных классах. Физическое воспитание школьников является одним из первых звеньев системы физического воспитания. Результатами физического воспитания до школы должны стать высокий уровень здоровья школьника и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого, включающего в себя физические упражнения и игры, привлечение к двигательной активности желанием, интереса и позитивного настроения. отношение к правилам личной гигиены, соблюдение режима дня - предварительные знания, учебные интересы и способности обучающихся в области физической культуры и спорта - активное участие в групповых занятиях, играх, танцах, праздниках, спортивно-массовых мероприятиях, уметь следить за своим телом, осанкой, контролировать свое развитие - организованность, самостоятельность, нравственность, самообслуживание и стараться поддерживать оборудование для тренировок.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

По этой причине необходимо реализовать Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», а также Закон «Об образовании». Важной составляющей государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. Основной целью государственной политики в области физического воспитания и спорта является эффективное использование их возможностей в области здоровья нации, воспитания молодежи, формирования здорового образа жизни населения, успешных выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Развитие массовой физической культуры и спорта является одной из стратегических целей государственной социальной политики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Программа физического воспитания для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ Республики Узбекистан. 1993, - 80 с.
2. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Под ред. Л.А. Круашко. - М., Медицина, 1960, - 188 с.