

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хакимов Хасан Гулмирзаевич

*преподаватель физической культуры
Академического лицея МВД Кашкадарьи*

Аннотация. В статье рассматриваются современные методы повышения физической активности учащихся на уроках физической культуры в условиях модернизации образовательного процесса. Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования у подрастающего поколения устойчивой потребности в регулярной двигательной активности, здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании. Особое внимание уделяется игровым технологиям, круговой тренировке, станционному методу, дифференцированному и индивидуальному подходам, командным и спортивным играм, соревновательным технологиям, цифровым образовательным ресурсам, методам самоконтроля и рефлексии. В статье анализируются педагогические условия, способствующие увеличению времени активной двигательной деятельности учащихся на уроке. Обосновывается необходимость сокращения времени ожидания, рационального использования спортивного инвентаря, организации малых групп и подбора физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Предлагается методическая модель современного урока физической культуры, включающая мотивационный, подготовительный, основной, соревновательный и рефлексивный этапы. Сделан вывод о том, что сочетание традиционных средств физического воспитания с современными педагогическими технологиями позволяет повысить двигательную активность учащихся, их мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, учащиеся, двигательная активность, здоровый образ жизни, современные методы, игровые технологии, круговая тренировка, цифровые технологии, мотивация, физическая подготовленность, индивидуальный подход.

ВВЕДЕНИЕ. В современных условиях развития системы образования одной из важнейших задач является формирование физически здоровой, активной, инициативной и социально ответственной личности. Физическое развитие подрастающего поколения непосредственно связано с организацией двигательной активности, рациональным режимом дня, качеством физического

воспитания и формированием устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Особое место в данном процессе занимает школьный урок физической культуры. Он является не только учебным занятием, направленным на освоение определенных двигательных действий, но и важным средством укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования волевых качеств, дисциплинированности и навыков сотрудничества.

В последние годы проблема недостаточной двигательной активности детей и подростков приобретает особую актуальность. Значительную часть времени учащиеся проводят в сидячем положении, выполняя учебные задания, используя электронные устройства или занимаясь другими видами деятельности, не связанными с активным движением. В результате возрастает значение физической культуры как систематически организованной формы двигательной активности.

Вместе с тем эффективность урока физической культуры определяется не только количеством предусмотренных программой упражнений. Существенное значение имеют организация урока, рациональное распределение времени, уровень мотивации учащихся, характер взаимодействия между учителем и обучающимися, доступность спортивного инвентаря и соответствие заданий физическим возможностям учащихся.

Традиционная модель урока физической культуры часто строится по схеме «объяснение — демонстрация — выполнение — контроль». Данный подход имеет педагогическую ценность, однако его недостатком может стать значительное количество времени, в течение которого учащиеся остаются пассивными. Например, при организации командных игр часть учащихся может длительное время ожидать своей очереди. Это снижает общую двигательную плотность занятия.

Современная методика преподавания физической культуры предполагает активное применение педагогических технологий, позволяющих вовлечь в двигательную деятельность максимально возможное количество учащихся. К таким технологиям относятся круговая тренировка, станционный метод, игровые и соревновательные технологии, работа в парах и малых группах, дифференцированные задания, элементы геймификации, цифровые образовательные ресурсы и самоконтроль.

Современный урок физической культуры должен быть ориентирован не только на достижение определенного спортивного результата, но и на формирование у учащихся положительного отношения к физической активности. Важно, чтобы ребенок воспринимал физические упражнения не исключительно как обязательное школьное задание, а как естественную часть здорового образа жизни.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования методики проведения уроков физической культуры и поиска эффективных способов увеличения двигательной активности учащихся.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и методическом анализе современных способов повышения физической активности учащихся на уроках физической культуры.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Методологическую основу исследования составили положения педагогики физической культуры, теории и методики физического воспитания, личностно ориентированного, деятельностного и компетентностного подходов. Объектом исследования выступает процесс физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях. Предметом исследования являются современные методы и педагогические условия повышения двигательной активности учащихся на уроках физической культуры.

Особое внимание уделялось понятию **двигательной плотности урока**. Под ней понимается соотношение времени, непосредственно затраченного учащимися на двигательную деятельность, и общей продолжительности занятия. Чем рациональнее организован урок и чем меньше времени учащиеся проводят в состоянии ожидания, тем выше потенциальная двигательная плотность занятия.

Для повышения двигательной плотности целесообразно заранее подготавливать оборудование, организовывать несколько мест выполнения упражнений, формировать малые группы и использовать задания, которые позволяют одновременно заниматься несколькими учащимися.

РЕЗУЛЬТАТЫ. Круговая тренировка является одним из наиболее эффективных методов организации физической активности учащихся. Ее сущность заключается в создании нескольких станций, на каждой из которых выполняется определенное упражнение.

Подвижные игры являются естественным способом повышения двигательной активности детей и подростков. Они сочетают физическую нагрузку, эмоциональность, соревновательный элемент и социальное взаимодействие.

Игры типа эстафет, командных заданий, упражнений на быстроту реакции, ориентирование в пространстве и передачу мяча могут применяться на различных этапах урока. Работа в парах и малых группах является эффективным способом повышения двигательной активности. Например, один учащийся выполняет упражнение, а второй контролирует технику его выполнения по заранее определенным критериям. После этого учащиеся меняются ролями. Такой подход способствует не только физической

активности, но и развитию ответственности, взаимопомощи, наблюдательности и навыков сотрудничества.

При выполнении упражнений с мячом учащиеся могут работать в парах, передавая мяч друг другу. При этом практически все учащиеся одновременно выполняют двигательные действия, что повышает плотность занятия.

Современные цифровые технологии могут использоваться как дополнительный инструмент преподавания физической культуры. Например, перед выполнением сложного двигательного действия учитель может продемонстрировать короткий видеоматериал с правильной техникой упражнения. Это позволяет учащимся визуальным образом понять последовательность движений.

Соревнование является сильным мотивирующим фактором. Однако организация соревнований должна учитывать физические возможности всех учащихся.

ОБСУЖДЕНИЕ. Полученные результаты позволяют утверждать, что повышение физической активности учащихся невозможно обеспечить только за счет увеличения количества физических упражнений. Необходимо совершенствовать организацию всего урока. Одним из наиболее существенных факторов является сокращение времени пассивного ожидания. Если учащиеся длительное время стоят в очереди, слушают чрезмерно продолжительные объяснения или ожидают спортивный инвентарь, общая двигательная активность снижается. Поэтому современный урок должен быть максимально рационально организован. Учитель должен заранее подготовить спортивный инвентарь, продумать расположение групп, определить последовательность перехода между упражнениями и заранее объяснить основные правила безопасности. Особое значение имеет краткость и точность инструктажа. Объяснение должно быть понятным и соответствовать возрасту учащихся. Сложное двигательное действие целесообразно разделить на несколько последовательных элементов. Эффективность современных методов во многом определяется сочетанием нескольких подходов. Например, круговая тренировка может быть дополнена игровым элементом, а дифференцированные задания — системой личных достижений. Важным результатом исследования является положение о необходимости перехода от модели «учитель показывает — учащиеся повторяют» к модели «учитель организует — учащиеся активно действуют». В первом случае педагог занимает преимущественно контролирующую позицию. Во втором учащиеся становятся активными участниками образовательного процесса. Такая структура позволяет последовательно повышать двигательную активность и поддерживать интерес учащихся на протяжении всего занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что повышение физической активности учащихся на уроках физической культуры является комплексной педагогической задачей, требующей совершенствования содержания, методов и организации образовательного процесса. Современный урок физической культуры должен обеспечивать максимально активное участие учащихся, учитывать их индивидуальные особенности, поддерживать положительную мотивацию и формировать устойчивую потребность в физической активности. Наиболее эффективными методами повышения двигательной активности являются круговая тренировка, станционный метод, подвижные и спортивные игры, работа в парах и малых группах, дифференцированные задания, геймификация, соревновательные технологии, цифровые средства, самоконтроль и рефлексия. Особую роль играет рациональное использование учебного времени. Сокращение периодов ожидания, предварительная подготовка оборудования и организация параллельного выполнения упражнений позволяют увеличить двигательную плотность урока. Не менее важным является индивидуальный подход. Физические возможности учащихся различаются, поэтому единый норматив не всегда отражает реальный прогресс конкретного ученика. Оценивание должно учитывать не только конечный результат, но и личную динамику, активность, качество выполнения упражнений, соблюдение правил и способность работать в команде. В целом современные методы организации физической культуры позволяют сделать урок более динамичным, содержательным и ориентированным на активное участие каждого учащегося. Сочетание традиционных средств физического воспитания с современными педагогическими технологиями способствует развитию физических качеств, повышению интереса к занятиям спортом и формированию культуры здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes // Journal of School Health. – 2006. – Vol. 76, No. 8. – P. 397–401.
2. Bailey R. Evaluating the Relationship Between Physical Education, Sport and Social Inclusion // Educational Review. – 2005. – Vol. 57, No. 1. – P. 71–90.
3. Corbin C. B., Lindsey R. Fitness for Life. – Champaign: Human Kinetics, 2007.
4. Fairclough S., Stratton G. Physical Activity Levels in Middle and High School Physical Education // European Journal of Physical Education. – 2005. – Vol. 10, No. 3. – P. 269–282.
5. Hardman K., Green M. Contemporary Issues in Physical Education. – Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011.
6. Kirk D. Physical Education Futures. – London: Routledge, 2010.

7. Lubans D. R., Morgan P. J., Cliff D. P., Barnett L. M., Okely A. D. Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents // Sports Medicine. – 2010. – Vol. 40. – P. 1019–1035.
8. Metzler M. Instructional Models for Physical Education. – New York: Routledge, 2011.
9. Mosston M., Ashworth S. Teaching Physical Education. – San Francisco: Benjamin Cummings, 2008.
10. Pangrazi R. P., Beighle A. Dynamic Physical Education for Elementary School Children. – San Francisco: Pearson, 2019.
11. Siedentop D. Sport Education: Quality PE through Positive Sport Experiences. – Champaign: Human Kinetics, 1994.
12. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015.
13. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: WHO, 2018.
14. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020.
15. Council of Europe. European Sports Charter. – Strasbourg: Council of Europe, 2021.