

Повышение Эффективности Уроков Физической Культуры Посредством Проведения Отдельных Его Частей На Открытом Воздухе Зимой

Ерназаров Полат Ембергенович¹

Аннотация: В статье рассматривается повышение эффективности уроков физической культуры посредством проведения отдельных его частей на открытом воздухе зимой.

Ключевые слова: Климат, урок, физическая культура, гимнастика, физическая культура, спорт, физическая нагрузка, занятия, школьники, упражнения, ору, методика.

Климат нашей страны континентальный. Это затрудняет проведение уроков физической культуры зимой, так как многие школы не имеют гимнастических залов. Поэтому учителя этих школ большинство уроков физической культуры проводят в классных комнатах, занимаясь теорией. Если же школы имеют спортивные залы, то в них обыкновенно занимаются по два, а иногда и по три класса одновременно. Существенным недостатком является и очень низкая плотность проводимых гимнастических уроков зимой. Часто бывает так, что ученики при выполнении упражнений на снарядах ожидают своей очереди, сидя на скамейках. По этим причинам эффективность урока сводится к минимуму и даже совсем не наблюдается. Для устранения указанных недостатков некоторые руководящие работники и институты рекомендуют в течение всего года проводить уроки физической культуры на открытом воздухе.²

Однако круглогодичное проведение уроков физической культуры на открытом воздухе встречает серьезные возражения следующего характера: оно приводит к прекращению строительства гимнастических залов в школах; затрудняет всестороннюю физическую подготовку учащихся, так как не дает возможности проходить зимой материал по гимнастике (зимой это можно делать только в помещении); учителя подвергаются опасности простудных заболеваний, так как вынуждены зимой ежедневно проводить по 4-5 часов на открытом воздухе; в любое время года бывает такая погода (туман, дождь, сильный ветер, снегопад и пр.), когда невозможно проведение урока на открытом воздухе.

Вот почему мы поставили себе целью отыскать другой путь для преодоления затруднений, возникающих при проведении уроков физической культуры в зимний сезон, и с этой целью поставили специальный эксперимент.

Методика. Исследование было проведено в 2022-2023 учебном году с учащимися двух классов города Ташкента.

В указанном училище, несмотря на наличие двух гимнастических залов, в каждом зале обыкновенно занимались два класса одновременно.

В опытном классе занятия проводились учителем Тиллаходжаев Фарух по составленным мною планам-конспектам уроков. С контрольным классом он же проводил занятия в зале общепринятым способом.

Для того чтобы обеспечить закаливание учащихся, часть урока проводилась в опытном классе на открытом воздухе; при этом дети были в трусах и майках. В первом уроке каждой недели в

¹ Чирчикское высший военный танковый командно-инженерный училище кафедра физической подготовки и спорта

² Ганев С.В. повышение эффективности уроков физической культуры на открытом воздухе зимой. - М 1990 г



начале занятия школьники 15-20 минут занимались медленным бегом, общеразвивающими упражнениями в движении, ускоренным бегом и различными прыжками.

На втором уроке недели занятия на открытом воздухе проводились в течение 12-15 минут; они включали бег в равномерном или в переменном темпе, бег с различными препятствиями, с пробеганием между различными предметами и дыхательные упражнения во время ходьбы. При плохой погоде упражнения проводились тоже на открытом воздухе, но под навесом размером 20 X 3 м. Такое чередование давало возможность двум классам по очереди пользоваться всеми гимнастическими снарядами, благодаря чему увеличивалась плотность урока.

Разница в проведении уроков в опытном и контрольном классах состояла также и в том, что учащиеся опытного класса не сидели, ожидая очереди при выполнении упражнений на снарядах. Это достигалось тем, что после выполнения упражнения на снаряде, ученик выполнял серию в 3-6 упражнений по типу круговой тренировки.

До эксперимента и после его окончания определялись физическая подготовленность учащихся и их успеваемость по гимнастике. В ходе исследования велся хронометраж уроков, учет посещаемости и изменения метеорологических факторов.³

В качестве показателей физической подготовленности использовались результаты в беге на 30 и 100 м, в толкании ядра с места, в прыжках в длину с места, прыжках в высоту, в упражнении по сгибанию и разгибанию рук в положении упора лежа на полу и перекладине и в тройном прыжке с места. Было произведено хронометрированные 20 уроков в опытном классе и 60 - в контрольном и других классах школы. При учете посещаемости определялось количество пропусков из-за простудных заболеваний. Из метеорологических факторов определялась температура воздуха в зале и снаружи во время занятий и отмечалось выпадение осадков. Данные, полученные в опытных и контрольных классах, сравнивались между собой, а также с результатами, полученными другими авторами при проведении уроков на открытом воздухе зимой.

Результаты: 1) Сопоставление средних данных физической подготовленности показывало повышение результатов по всем показателям в опытном классе, и снижение, по сравнению с исходным уровнем, в контрольном классе. Так, в опытном классе в беге на 30 и 100 м результат улучшился на 0,1 сек, а в контрольном классе - на 30 м стал хуже на 0,1 сек, на 100 м а на 0,3 сек. По остальным показателям изменения следующие: в толкании ядра +0,81 м против -0,92 м; в прыжках в высоту +2,7 см против - 0,57 см; в прыжках в длину +0,27 м против - 0,03 м; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа +5 против - 6 раз; в том же упражнении на перекладине +2,3 против - 0,9 раза и в тройном прыжке +0,25 м против -0,73 м.

2. Хронометраж уроков позволил установить, что в контрольных классах наиболее интенсивной была подготовительная часть урока, плотность которой составляла 50-60%; плотность основной части равнялась 7-12%. В опытном классе в подготовительной части урока плотность колебалась от 60 до 80%, а в основной - от 40 до 60 %.

В опытном классе на ученика приходится в среднем 5 пропусков уроков вследствие простудных заболеваний, а в контрольном - 18.

Температура воздуха в зале и снаружи различалась в период эксперимента на 16,8° С. В этот период было 27 дней с осадками, препятствовавшими занятиям на открытом воздухе. 5. Учет успеваемости по гимнастике показал следующее:

- отличную оценку в опытном классе получили 31% учащихся против 8% в контрольном; очень хорошая успеваемость была у 22% учащихся опытного класса и у 42% контрольного; оценку «хорошо» получили соответственно 37% и 25% учащихся, «удовлетворительно» - 10% и 25%.

³ Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси- Укув кулланма -Т 2010



6. Сравнение наших данных с данными, полученными другими авторами (П. Усмонходжаевым, Саломовым и Махкамджановым) при исследовании круглогодичного проведения занятий на открытом воздухе показывает, что и в том и в другом случае изменения закаленности и физической подготовленности учащихся примерно одинаковы.

На основании результатов проведенного нами исследования можно прийти к заключению, что проведение части каждого урока физической культуры зимой на открытом воздухе и введение в практику дополнительных упражнений на гимнастических снарядах повышает эффективность закаливания и развития двигательных качеств, так как позволяет использовать хорошие стороны и избежать недостатков двух других способов - круглогодичной работы на открытом воздухе и перенесения занятий зимой в спортивный зал. При этом можно рекомендовать приспособление некоторых помещений для уроков физической культуры до тех пор, пока не будет построен зал. В настоящее время это делается почти в 45% наших школ.

Практика проведения отдельных частей уроков на открытом воздухе дает возможность повысить пропускную способность имеющихся в школах гимнастических снарядов.

Литературы

1. Ганев С.В. повышение эффективности уроков физической культуры на открытом воздухе зимой.- М 1990 г
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. 2003 Конспекты уроков для учителя физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. М.: Владос, 2003, С. 108-125.
3. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
4. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Э.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев., 1999. – 316 с.
6. Юнусова Ю.М. Теория и методика физического культуры.-Т 2007
7. Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси-Т 2010
8. Риксибоева М. К., Юнусова Д. С the importance of olympic education in attracting young people to physical education and sports.- polish science journal 2023 y
9. Тожибоев Музаффар Маъруфович, Юнусова Дильдора Салохиддиновна Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья polish science journal warsaw, Poland Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2022

