***УДК 796***

***М.П. Сидоренко***

***Кубанский государственный аграрный университет***

***г. Краснодар, Россия***

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

***Аннотация****: Нельзя отвергнуть тот факт, что физическая культура является основополагающей частью влияния на морально-волевые качества обучающихся. Эта статья в основном касается методологии и принципов преподавания физического образования и физической культуры. Более того, ряд исследований и опыт использования средств и методов физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в школах и других учебных заведениях доказывают их эффективность в формировании физической подготовленности.*

***Ключевые слова****: физическое воспитание, физическая культура, урок, школа, организация, здоровье, методика, деятельность.*

***M.P. Sidorenko***

***Kuban Agrarian State University***

***Krasnodar, Russia***

**PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

***Abstract:*** *the significant influence of physical education and sports lessons on health, moral and volitional qualities on schoolchildren is undeniable. And this article is mainly concerned with the methodology and principles of teaching physical education and physical culture. Moreover, a number of studies and experience of using means and methods of physical culture and sports in the process of physical education in schools and other educational institutions prove their effectiveness in the formation of physical fitness.*

***Key words:*** *physical education, physical culture, lesson, school, organization, health, methodology, activity****.***

Физическая культура является неотъемлемой частью общего образования, направленной на укрепление здоровья и гармоничное развитие человеческого организма. Один из показателей состояния физической культуры в обществе. Основные средства: физическая культура, физическое воспитание, гигиена труда и быта. Физическая культура сочетает в себе умственное, моральное, трудовое и эстетическое воспитание. С давних времен физической культуре уделялось особое внимание.

Сначала она представляла собой разнообразные ритуалы, которые существовали в виде физических упражнений, разнообразных игр, трудовых процессов, охоты, соревнований и испытаний, подобных военным действиям. Позже обучение молодежи фехтованию, верховой езде, стрельбе из лука и индивидуальной борьбе стало одной из главных задач общества. В эпоху Возрождения также уделялось внимание физической культуре.

Гуманисты пытались включить физическое воспитание в учебную программу. Физическая культура считалась важной частью семейного воспитания и школьного педагогического процесса в средневековой Европе. Ж.-Ж. Руссо в своей педагогической брошюре "Об Эмиле, или о воспитании" подчеркивал важность физической культуры для интеллектуального развития детей и воспитания трудовых навыков.

Постановление "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане" создало правовую базу для физической культуры. Широкая система физического воспитания включает в себя семейный и дошкольный период (от младенца до детского сада), школьный возраст, среднее специальное и высшее образование, а также взрослых (мужчин и женщин).

Согласно "Государственному стандарту физического воспитания для общеобразовательных учебных заведений" в 1-9 классах по 2 ч. в неделю введены занятия по физической культуре. В 1999 г. были разработаны специальные тесты для популяризации ф. к. среди школьников и улучшения их здоровья. Для тех, кто успешно сдал эти тесты, были вручены трёхуровневые значки "Алпомиш" и "Барчиной".

1 588 298 студентов успешно сдали эти тесты (2002). У учащихся средних общеобразовательных школ таким тестом является «Умид Нихоллари», для студентов высшей школы или колледжа – «Баркамол Авлод». Тесты проводятся каждые два года. В фольклорном и массовом спорте каждые два года проводятся фестиваль Игры Альпомиш и Игры Томарис.

Задачи уроков физической культуры и требования к ним будут широко раскрыты в ниженаписанном, поскольку имеют важное значение для преподавания физической культуры в школах. Результаты педагогического процесса по физическому воспитанию зависят от качества учебно-воспитательной работы. Это достигается путем решения ряда задач, которые лежат в основе каждого урока. Физическое воспитание - это процесс воспитания, который включает в себя обучение, тренировку и закалку. Исходя из общих задач курса, для каждого урока четко определены "Введение", "Усвоение", "Закрепление". Тем самым осуществляется постановка и решение конкретных задач, таких как "национализация".

Учебные задания разработаны таким образом, чтобы помочь детям выполнять упражнения, рекомендованные программой по физической культуре. Для укрепления и совершенствования упражнений, а также для развития навыков и компетенций будет сосредоточено внимание на обучении упражнениям, которые были изучены, чтобы применять их на практике в различных контекстах в соответствии с образовательными целями. Это приводит к последовательному и тщательному изучению всех учебных материалов программы по физическому воспитанию.

Относительно длительное время или серия уроков являются необходимыми условиями для решения одних учебных проблем, а для решения других достаточно одного. Например, лазание по канату определенным способом и последовательность действий при этом технически можно отработать на одном занятии.

Это общая задача, и для ее выполнения нужна серия уроков. В такую серию уроков входит развитие координации, физической подготовленности, способности усваивать новые движения, а также увеличение резерва движений.

За одно занятие можно подняться по канату с помощью ног. Это небольшое единичное задание, которое является одной из конкретных задач такого курса. Образовательные задачи, из вышеперечисленных внеклассных занятиях физической культурой и спортом, физическими упражнениями и зарядкой будут решаться путем углубления теоретических знаний.

Организация уроков физической культуры и основы их проведения в школах также важны. Высокая эффективность урока физкультуры зачастую обусловлена тем, что план учителя актуальный и действенный. Необходимые для этого вещи: оборудование и спортивный инвентарь, техническое оснащение, методы и приемы, выбранные для организации занятий; эффективное использование оборудования, спортивных сооружений, температурного режима, климатических условий, подготовленность учеников, их возраст, учет индивидуальных особенностей

Теория организации урока включает в себя

1) создание и соблюдение медико-гигиенических условий;

2) материально-техническое обеспечение;

3) эффективное решение поставленной задачи за счет правильного выбора методов организации деятельности учащихся.

Физкультурные упражнения - это создание медико-гигиенических условий для занятий, понимается как целый комплекс событий, происходящих в процессе.

Поэтому важно, чтобы место проведения занятий соответствовало установленным медико-гигиеническим нормам. Воздух температура для спортзала (желательно) 14-16 градусов; очень важно наличие открытых площадок во время перерывов.

Особое внимание будет уделяться разбрызгиванию воды, открыванию и проветриванию окон в спортзалах. Частота воздухообмена при высокой интенсивности может составлять от 4 до 6 градусов в минуту, в зависимости от выполняемого упражнения (бег, спорт), а поступление воздуха в организм может превышать 10 и более уровней. Поэтому для выполнения некоторых упражнений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха.

Чистота мебели, приборов, матрасов (ковров) в зале требует постоянного внимания и заботы. После занятий пол зала накрывают влажной тряпкой, протирают мебель и матрасы влажной тряпкой, вытирают пыль. Поэтому после тренировки тренировочную зону нужно будет снова убрать. Потому что если его не убрать вовремя, спортзал вредит здоровью студентов, загрязняя его организм.

Под логистикой курса понимается способность обеспечить оптимальную интенсивность курса, предоставляя адекватную частоту тренировок для обеспечения полноценного решения комплексных задач; оборудование, инвентарь и специальное место для тренировок.

В последние годы во многих школах и спортивных секциях открываются тренажерные залы, которые имеют нестандартное оборудование, конструкции, с которыми может справиться большинство учеников одновременно. Использование такого оборудования имеет гораздо более сильное влияние на плотность уроков. Появление организационной формы, которая в конечном итоге приводит к повышению эффективности тренировок, также стоит принимать во внимание.

Говоря о том, как описывается содержание урока физической культуры, следует упомянуть следующие этапы. Содержание урока физической культуры состоит из четырех основных компонентов, которые определяют качество урока, выраженное в общем виде. Эти элементы взаимосвязаны между собой и называются характерными компонентами урока:

а) Упражнения, включенные в урок. Это самая большая единица характеристики содержания курса.

Но такое понятие является односторонним и служит предметом обучения. Упражнения - это обобщенная тема урока.

Другими словами, материал - это только один из аспектов содержания курса.

б) Деятельность студента на занятии, связанная с выполнением рекомендованных упражнений.

Один из следующих основных компонентов содержания. Этот компонент заставляет практикующего специалиста или студента посмотреть на упражнения с другой стороны.

Также важную роль играет физическая активность, которая включает: слушание преподавателя, внимательное наблюдение за упражнением.

в) Деятельность преподавателя - следующий компонент содержания занятия, который проявляется в следующих случаях:

- организация постоянного контроля за участниками, анализ их деятельности, а также направление деятельности участников в нужное русло, акцентируя внимание на взаимоотношения между ними;

- действия, которые играют положительную роль в образовательном процессе, такие как лидерство, направление, контроль деятельности.

*Литература*

*1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – Москва : КноРус, 2020. – 312 с.*

*2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физическая культура и спорт, 1985. – 192 с.*

*3. Волков В.Ю. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2 / В.Ю. Волков, Г.Н.*

*4. Пономарев, В.Г. Щербаков. – СПБ : Нестер, 2000. – 206 с.*

*5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий. – Москва : Просвящение, 2018. – 222 с.*

*6. Ломан В. Физическая культура и спорт / В. Ломан. – Санкт-Петербург : АГПИ, 2010. – 30 с.. Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности детей / А.А. Ионов. – М : Просвещение, 2015. – 146 с.*

*7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – Москва : Физическая культура и спорт, 2012. – 105 с.*

*8. Медведев С.Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности / С.Б. Медведев. – Астрахань : АИСИ, 2013. – 189 с.*

*9. Романенко М.И. Физическая культура / М.И. Романенко. – Киев : М.И. Романенко, 2010. – 260 с.*

*10. Янсон Ю.А Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект. Кни-га для педагога / Ю.А Янсон. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 635 с.*