

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

ТГПУ имени Низами Студент Мадиримова Севинчой

Научный руководитель ст. преподаватель ТГПУ имени Низами

Курбанова. Д.А

Аннотация: Эта статья посвящена изучению методики преподавания гимнастических упражнений в начальных классах. В статье рассматриваются основные цели преподавания гимнастики, методические принципы, выбор упражнений и эффективные педагогические подходы к обучению гимнастике.

Ключевые слова: начальные классы, гимнастика, физическое воспитание, методика, преподавание упражнений, координация движений, гибкость тела, мотивация, групповые занятия, педагогический подход, ученики, оценка, методические принципы, психологическое развитие, физическая выносливость, учитель.

Abstract: This article is dedicated to the study of the methodology for teaching gymnastics exercises in primary school. The article discusses the main objectives of teaching gymnastics, methodological principles, the selection of exercises, and effective pedagogical approaches to teaching gymnastics.

Key words: primary school, gymnastics, physical education, methodology, teaching exercises, coordination of movements, body flexibility, motivation.

Annotatsiya: Ushbu maqola boshlang'ich sinflarda gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy maqsadlari, metodik tamoyillari, mashqlarni tanlash va ularni pedagogik jihatdan samarali o'rgatish usullari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinflar, gimnastika, jismoniy tarbiya, metodika, mashqlarni o'rgatish, harakat koordinatsiyasi, tana elastikligi,

motivatsiya, guruh ishlari, pedagogik yondashuv, o'quvchilar, baholash, metodik tamoyillar, psixologik rivojlanish, jismoniy chidamlilik, o'qituvchi.

Гимнастика, как важная часть физического воспитания, играет ключевую роль в обеспечении физического развития учащихся начальных классов и улучшении их общего здоровья. Преподавание гимнастики в начальной школе не только развивает координацию движений учащихся, но и является эффективным инструментом для формирования самосознания, улучшения физической выносливости и формирования здорового образа жизни.

Методика преподавания гимнастических упражнений требует учета индивидуальных особенностей учащихся, их возраста и уровня физической подготовки, что предполагает применение специфических педагогических подходов. В статье рассматриваются основные методические принципы преподавания гимнастики в начальных классах, методы и эффективные способы представления упражнений.

Основная цель преподавания гимнастических упражнений в начальных классах — обеспечение правильного физического развития учащихся, координации движений и формирование интереса к различным видам физической активности. Также гимнастика способствует:

- Развитию навыков точного и правильного выполнения движений;
- Улучшению гибкости тела и физической выносливости;
- Укреплению физического здоровья;
- Развитию сотрудничества в группе и социальных навыков;
- Обеспечению психоэмоционального благополучия.

При преподавании гимнастики в начальных классах крайне важно учитывать возрастные особенности, физиологическое состояние и уровень физической подготовки учащихся. Упражнения должны подбираться от простых к более сложным, а занятия должны быть адаптированы к возможностям детей.

Одним из важнейших элементов в обучении гимнастике является превращение упражнений в увлекательные и простые. Каждое упражнение не должно быть сложным для учащихся. Сначала они знакомятся с легкими упражнениями (например, растяжки, свободное движение, простые повороты).

Один из важных аспектов преподавания гимнастики — выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений и улучшение гибкости тела. В этом случае эффективными являются простые растяжки, вращения и небольшие групповые упражнения.

Физическая подготовка и индивидуальные особенности каждого учащегося могут значительно различаться. Поэтому важно адаптировать упражнения. Если ученик более подготовлен, ему можно предложить более сложные упражнения, в противном случае следует работать с более простыми и легкими упражнениями.

Одним из основных методических подходов в преподавании гимнастики является демонстрация и подробное объяснение упражнений. Учитель сначала выполняет упражнение сам, а затем объясняет его учащимся. В процессе объяснения важно использовать простые и понятные фразы, а также мотивировать учеников.

Для учащихся начальной школы упражнения должны быть предложены постепенно и поэтапно. На первом этапе выполняются простые движения, а затем упражнения усложняются. Также повторение и укрепление пройденного материала помогает учащимся достичь успеха.

Мотивация играет ключевую роль в обучении гимнастике. Для обеспечения успеха учащихся в выполнении упражнений важно показывать их достижения, оценивать даже небольшие успехи и поощрять. Для повышения интереса гимнастические упражнения могут быть представлены в виде игр или соревновательных заданий.

В процессе обучения гимнастике необходимо оценивать и анализировать движения учащихся. Важно выявить как достижения, так и

ошибки, предоставлять конструктивные замечания. Давая учащимся возможность учиться на собственных ошибках, можно повысить их мотивацию и улучшить подготовленность к следующим занятиям.

При преподавании гимнастики необходимо акцентировать внимание на развитии групповой работы и сотрудничества.

Разделение учащихся на группы, стимулирование совместной работы и взаимопомощи помогает улучшить физическую активность и развивает социальные навыки. Это также способствует укреплению их взаимной поддержки в процессе физических упражнений.

Методика преподавания гимнастических упражнений в начальных классах играет важную роль в обеспечении физического развития учащихся, формировании здорового образа жизни и улучшении общего состояния здоровья. Правильный выбор упражнений в соответствии с возрастом, правильное применение методов преподавания и учет индивидуальных потребностей учащихся позволяет эффективно обучать гимнастике. В то же время гимнастика способствует повышению физической активности, формированию здорового образа жизни и улучшению физического состояния учащихся.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Шукуров, М. А. (2017). Методика физического воспитания в начальных классах. Ташкент: Издательство Узбекского государственного педагогического университета.
2. Ганиев, А. М., & Муродов, Ф. С. (2015). Основные принципы физического воспитания и спорта. Ташкент: Издательство “Ёшлар”.
3. Холмухамедов, И. Т. (2019). Методика преподавания гимнастических упражнений. Ташкент: Издательство “Маарифат”.
4. Кодиров, З. М. (2018). Физическое воспитание в начальном образовании. Ташкент: Издательство “Фан ва технология”.
5. Бодиров, С. Б. (2020). Роль гимнастики в улучшении физического здоровья учащихся. Журнал спортивной педагогики, 3(4), 115-120.