

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Азизова Рушен Исмаиловна-  
доцент,  
Наманганский государственный  
педагогический институт  
г.Наманган, Узбекистан*

### Аннотация

В статье говорится о применении интерактивных методов на уроках физической культуры, которые в отличие от традиционных, где учитель выступает в роли единственного источника знаний, ориентированы на создание условий для активного взаимодействия между учениками и учителем.

**Ключевые слова:** интерактивные методы, интерактивная доска, интерактивные задания, критическое мышление, игровые технологии, адаптированные упражнения, эмоциональная разрядка

## MODERN METHODS AND APPROACHES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION

---

Azizova Rushen Ismailovna-  
associate professor  
Namangan State  
pedagogical institute  
Namangan, Uzbekistan

### Annotation

The article talks about the use of interactive methods in physical education lessons, which, unlike traditional ones, where the teacher acts as the only source of knowledge, are focused on creating conditions for active interaction between students and the teacher.

**Key words:** interactive methods, interactive whiteboard, interactive tasks, critical thinking, gaming technologies, adapted exercises, emotional release

**Актуальность.** Интерактивные методы являются важной частью современного преподавания физической культуры, так как они способствуют активному вовлечению учеников в учебный процесс и делают занятия более интересными и эффективными. В отличие от традиционных методов, где учитель выступает в роли единственного источника знаний, интерактивные

методы ориентированы на создание условий для активного взаимодействия между учениками и учителем.

**Теоретическая часть.** Одним из ключевых инструментов для реализации интерактивных методов является интерактивная доска. Она позволяет учителю показывать видео, графики, диаграммы и интерактивные задания, которые ученики могут выполнять прямо на уроке. Это помогает детям лучше понимать технику выполнения упражнений и активнее участвовать в процессе обучения [11].

Интерактивные методы включают в себя также групповые дискуссии и мозговой штурм. Такие формы работы помогают ученикам обмениваться идеями, обсуждать различные подходы к выполнению физических упражнений, а также совместно разрабатывать стратегии для игр и соревнований. Учитель может предложить ученикам обсудить, какие виды физических упражнений они считают наиболее полезными и почему, что способствует развитию критического мышления [14].

Мобильные приложения, такие как "Kahoot!" или "Quizizz," могут быть использованы для проведения опросов и тестов на уроках физической культуры. Это помогает учителю оперативно получать обратную связь, а также мотивирует учеников принимать активное участие в занятиях. Опросы можно использовать для оценки знаний о правилах спортивных игр, о пользе физической активности и других темах, что делает процесс обучения более увлекательным [13].

Интерактивные методы способствуют более глубокому усвоению материала и повышению мотивации учеников к занятиям физической культурой. Они также помогают развивать навыки работы в команде, лидерские качества и умение слушать и понимать других. Современные исследования показывают, что ученики, которые обучаются с использованием интерактивных методов, демонстрируют более высокий уровень вовлеченности и удовлетворенности процессом обучения.

**Полученные результаты.** Внедрение игровых технологий в образовательный процесс повысило качество преподавания. Игровые технологии представляют собой один из наиболее эффективных методов преподавания физической культуры, особенно для младших школьников. Игровые формы занятий значительно помогли детям воспринимать физическую активность как увлекательное времяпрепровождение, что способствовало формированию положительного отношения к урокам физкультуры и спорту.

На уроках физической культуры можно внедрять игровые задания, направленные на развитие различных физических качеств, таких как скорость, ловкость, координация и выносливость. Например, такие игры, как "Эстафета" или «Перемена мест с вызовом», «Космонавты» и другие способствуют не

только физическому развитию, но и развитию социальных навыков, таких как командная работа и уважение к другим участникам.

Цифровые игровые технологии, такие как виртуальные тренировки, интерактивные фитнес-игры и мобильные приложения, позволяют использовать элементы геймификации на уроках физической культуры. Геймификация помогает поддерживать интерес учеников, создавая систему уровней, наград и челленджей. Например, приложение "Just Dance" может использоваться для развития координации и ритма у учеников, предлагая им выполнять танцевальные движения под музыку.

Учитель физической культуры должен играть активную роль в организации игровых занятий, направленных на развитие двигательной активности. Это включает подготовку оборудования, объяснение правил и создание условий, при которых каждый ученик чувствует себя вовлеченным. Важно также учитывать уровень физической подготовки учеников и адаптировать задания в зависимости от их возможностей.

**Обсуждение результатов.** Внедрение игровых технологий на уроках физической культуры способствует повышению уровня физической активности учеников, развитию когнитивных и социальных навыков, а также улучшению общего настроения в классе. Дети, участвующие в игровых занятиях, получают не только физическую, но и эмоциональную разрядку, что положительно сказывается на их успеваемости и психическом здоровье.

Цифровые технологии играют ключевую роль в современном преподавании физической культуры. Они позволяют учителям расширить возможности обучения, сделать уроки более интерактивными и интересными, а также повысить уровень вовлеченности учеников.

Фитнес-приложения, такие как "Google Fit," "MyFitnessPal," и "Fitbit," активно используются учителями физической культуры для отслеживания физической активности учеников. Эти приложения позволяют ученикам самостоятельно контролировать свою активность, следить за прогрессом и ставить перед собой новые цели. Учитель может использовать эти данные для оценки физической подготовки учеников и разработки индивидуальных планов занятий.

Видеоматериалы и онлайн-уроки также являются важным элементом цифрового обучения. Учитель может записывать уроки и выкладывать их в сети, чтобы ученики могли просматривать их в любое удобное для себя время. Это особенно полезно в условиях дистанционного обучения или в тех случаях, когда ученик пропустил урок. Видеоматериалы помогают ученикам лучше понять технику выполнения упражнений и повторять их дома.

Цифровые платформы, такие как "Kahoot!" или "Quizlet," могут быть использованы для тестирования теоретических знаний учеников о физической культуре и здоровом образе жизни. Это помогает учителю не только оценить уровень знаний учеников, но и разнообразить учебный процесс, сделав его более увлекательным.

### Использованная литература

1. Азизов С. В., Габдуллина А. З. Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 120-124.
2. Азизова Р. И. Развитие креативности у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр. “Ўзбекистонда фанлараро инновациялар ва илмий тадқиқотлар” журналі. 29 сон, 9–14.
3. Азизова Р. И. Туризм как средство укрепления внутрисемейных отношений и залог создания благоприятных условий для духовного развития детей в семье //Научный форум: педагогика и психология. – 2022. – С. 20-23.
4. Azizova R. I. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi //Oquv qollanma T. – 2010.
5. Azizova, Rushen Ismoilovna (2019) "PECULIAR FEATURES INHERENT IN COACHING IN WOMEN’S TEAMS," Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1 : Iss. 11 , Article 44.
6. Азизова Р. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ//научный форум: педагогика и психология. Сборник статей по материалам XXXIV международной научно-практической конференции. Том 10 (34). 2019.
7. Азизова Рушен Исмаиловна, & Базарова Илария Шухратовна. (2024). ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(18), 48–55.
8. Азизова Р. И., Холмирзаев И. К. УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ //PEDAGOGS. – 2024. – Т. 71. – №. 1. – С. 89-95
9. Базарова, И. Ш., & Азизова, Р. И. (2024). ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИЕ У НИХ НАВЫКОВ К НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. WORLD OF SCIENCE, 7(4), 108-113.
10. Valiyevich A. S. Methodology for monitoring the effectiveness of throwing techniques in the jump of handball players of different qualifications //Research Focus. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 45-49.
11. Иванов, А. Н. Использование интерактивных досок на уроках физической культуры. — М.: Просвещение, 2020.
12. Костикова О. В. ЗНАЧЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ FIBA 3X3 //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-1 (121). – С. 1167-1173.
13. Roberts, L. Mobile apps as a tool for interactive learning in PE // Cambridge Journal of Sport Pedagogy. — 2020. — № 4. — P. 78-85.
14. Smith, J. Interactive learning in physical education // Journal of Physical Education Research. — 2019. — № 3. — P. 45-52.