

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

10.53885/edinres.2021.29.47.050

*Баймурадов Раджаб Сайфитдинович*

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

*Бахшуллаева Малохат*

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

*Жамилова Гульчехра*

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** В статье изложено что систематические занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и на развитие, его личности. Растить поколения физически и нравственно здоровых людей - одна из самых ответственных задач, стоящих перед школой.

**Аннотация:** Maqolada muntazam jismoniy mashqlar va sport nafaqat insonning jismoniy salomatligiga, balki uning shaxsiyatining rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodlarni tarbiyalash maktab oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir.

**Аннотация:** The article states that systematic physical exercises and sports have an impact not only on the physical health of a person, but also on the development of his personality. Raising generations of physically and morally healthy people is one of the most important tasks facing the school.

**Ключевые слова:** систематические занятия, формирование личности, психомоторное развитие, личностное развитие, комплексная оценка развития школьников.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и на развитие, его личности. Растить поколения физически и нравственно здоровых людей - одна из самых ответственных задач, стоящих перед школой. Комплексной программой физического воспитания учащихся предусматривается не только развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, но и воспитание у школьников высоких нравственных качеств. Но если уровень развития двигательных качеств находится под постоянным контролем педагога (сдача учебных нормативов и нормативов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», тестирование и т. п.), то влияние процесса физического воспитания на формирование личности школьника специально и целенаправленно не контролируется. Конечно, каждый учитель физической культуры имеет определенное представление о личностных особенностях своих воспитанников, поскольку постоянно наблюдает их. Однако речь здесь идет о том, чтобы наблюдения эти велись по четкой системе, позволяющей получить данные, сопоставимые с наблюдениями, проведенными другими педагогами при других способах и условиях обучения. Только в этом случае психологический контроль за учащимися будет полезен и для совершенствования содержания и методов физического воспитания.

Мы попытались выделить и систематизировать те показатели психомоторного и личностного развития, которые являются, на наш взгляд, наиболее информативными и могут быть использованы учителями при реализации индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

Практическое использование показателей психомоторного и личностного развития представлено нами в виде методики комплексной оценки развития

школьников (КОРШ). Учитель должен тщательно изучить КОРШ до начала учебного года, с тем чтобы целенаправленно вести индивидуальные наблюдения за учениками.

Оценки (по 3-балльной системе) рекомендуется выставлять в конце каждого полугодия в специальные карты оценок учащихся. На первом этапе овладения методикой учитель может ограничиться наблюдениями за учащимися только одного класса или использовать для оценивания лишь некоторые (наиболее интересные, на его взгляд) показатели.

**Показатели психомоторного развития.** В методике используется 7 показателей.

1. Умение сохранять равновесие тела. Этот показатель характеризует как произвольную, так и непроизвольную сферу саморегуляции. Оценкой «3» оценивается умение сохранять достаточно длительное время равновесие в затрудненных условиях; на узкой опоре, с закрытыми глазами, при необычном положении тела. Оценки «2» и «1» даются за более короткое время сохранения равновесия. Снижение оценки делается с учетом возрастных возможностей и половых различий. Каждый учитель может найти более детальные и конкретные критерии оценивания, опираясь на сравнительные наблюдения успешности решения двигательных задач на равновесие внутри данной возрастно-половой группы.

2. Общий уровень развития произвольного управления своими движениями. При оценивании необходимо учитывать умение ученика подчинять свои движения основной двигательной задаче, т. е. выполнять осмысленные движения. Высокий уровень развития (3 балла) проявляется в успешном освоении новых двигательных действий на основе наглядного показа (подражания) или речевых команд (словесных объяснений) учителя, а сознательном стремлении «прочувствовать» образ движений и окружающих внешних условий их выполнения. Примеры произвольного управления своими движениями: выполнение словесных команд вопреки одновременному наглядному показу (т. е. умение следовать в специально создаваемых конфликтных ситуациях за речевой командой); умение переходить в циклических движениях на менее привычные для себя формы движений (например, с совместных движений руками и ногами на перекрестные или, наоборот); умение произвольно расслабляться. Длительная пауза или отказ определяют снижение оценки (соответственно «2», «1»).

3. Умение тонко регулировать изменения своих движений по отдельным параметрам: усилию, пространственной характеристике (амплитуде) и времени (продолжительность, темп, ритм движений). Развитие этого умения связано с развитием соответствующих видов различительной чувствительности (чувствительности к тонкому изменению тех или иных параметров движения) и проявляется в тонкости самоконтроля, в умениях произвольно незначительно изменять темп движений, скорость бега или ходьбы, дальность прыжка с места с закрытыми или открытыми глазами и т. д. Тремя баллами оценивается способность минимально изменять движения по данному параметру; оценкой «2» — умение безошибочно выполнять грубое изменение движения — не менее трех ступеней между максимумом и минимумом; «1» — две и менее ступеней.

4. Умение координировать сложные одновременные движения. Высокий уровень этого умения (3 балла) проявляется как в крупных (макро-), так и мелких (микро-) движениях и обозначается чаще всего такими терминами, как «двигательная ловкость», «ручная ловкость» и пр. При оценивании

координационных умений снижение оценки «2» следует делать за ограничение сферы движений, в которых проявляется ловкость, за

снижение доступного уровня сложности, за снижение темпа координируемых движений; 1 балл - за 2 и более условий проявления неловкости. К сожалению, в настоящее время на уроках физической культуры не уделяется внимание развитию микромоторики, хотя в условиях научно-технического прогресса ее роль, а трудовой деятельности человеку неуклонно возрастает. Но поскольку процесс физического воспитания не ограничен только уроками физкультуры полезную для себя информацию о микромоторном развитии школьников учитель физкультуры может получить от учителей других дисциплин (письмо, рисование, труд и др.)

5. Двигательная память. От уровня развития этого показателя психомоторного развития зависит быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложно координированных), длительность сохранения их, оперативность использования а необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящихся в памяти). Необходимо учитывать, что все перечисленные особенности памяти имеют важное значение, хотя могут быть выражены неодинаково. При оценивании этого показателя высший балл («3») следует ставить, если достаточно отчетливо выражены все особенности памяти. В остальных случаях оценка снижается. (При слабом проявлении двух характеристик ставится 2 балла, трех - 1.) Заметим, что одним из важных системных проявлений двигательной памяти являются систематические и эффективные попытки мысленно представить себе двигательное действие (движение) до или после его реального выполнения. Такие попытки самостоятельной идеомоторной тренировки на уроках физкультуры секционных занятиях и пр. необходимо поддерживать и развивать.

6. Двигательное воображение. Если от двигательной памяти зависит успешность воспроизведения (репродуцирования) хранящейся в ней двигательной программы реально выполненного движения, то от двигательного воображения - успешность реализации еще никогда не выполнявшихся двигательных действий. Двигательное воображение проявляется в умениях импровизировать новые движения и их комбинации (3 балла), мысленно представлять упражнение и «перевернуто» воспроизводить его после «зеркального» показа учителя (2 балла) и т. п. Двигательное воображение невозможно без оперирования обрезами памяти или их элементами, но не сводится к памяти. В жизни встречается немало школьников с хорошей двигательной памятью, но слабо развитым воображением, и наоборот. В то же время необходимо учитывать, что резкой границы между процессами памяти и воображения не существует. Двигательным образам памяти присуща обобщенность, они всегда в известной мере подвижны, изменчивы, поскольку сам способ управления движениями человека не является жестко детерминированным готовой двигательной программой, а носит ориентировочно-исследовательский, а поэтому, в известной мере, творческий характер.

7. Умение предвосхищать двигательные действия. По существу, такие умения представляют наглядно-действенное мышление в структуре психомоторных действий. Эти умения вызваны к жизни ограниченностью физических возможностей человека в решении достаточно широкого класса двигательных задач. Вспомним упреждающие действия вратаря в футболе или хоккее, когда самая быстрая реакция не дает решения задачи. В основе таких успешных упреждающих действий лежат умозаключения (осознанные или неосознаваемые) об информативности определенных подготовительных движений соперника. Об уровне развития умений предвосхищать движения, как собственные, так и чужие, учитель может судить по частоте случаев проявления этих умений: упреждающая реакция на движущийся объект — попадание мячом в бегущего человека, точность

паса в движении; угадывание направления удара мячом, различение реальных и обманных движений соперника или партнера; своевременность подготовительной позы для собственных движений — на старте в беге, плавании, при приеме мяча и пр. Оценка: 3 балла — постоянное успешное предвосхищение; 2 — чаще успешное; 1 — чаще неуспешное.

Названные выше показатели психомоторного развития характеризуют состояние исполнительского звена в двигательной деятельности школьников. Главным же распорядителем в ней является личность школьника. Процесс физического воспитания открывает большие возможности воспитания личности школьника. Ниже некоторые основные показатели личностного развития школьников будут охарактеризованы в связи с занятиями физической культурой. Они входят в число показателей методики КОРШ.

#### **Использованная литература:**

**1. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

**2. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

**3. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

**4. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

**5.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM**, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

**6.SCIENCE AND EDUCATION**, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

**7.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

**8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ »** Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.