



<https://doi.org/10.70728/c.series.jis.v08.i05.019>

СВЯЗЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Якубжонов Икром Акрамжонович

Доцент Кокандского государственного университета

Азизов Мухаммаджон Азамович

Преподаватель Кокандского государственного университета

Аннотация. В данной работе рассматривается специфика физического воспитания как комплексного процесса, выходящего за рамки простого совершенствования морфофункциональных возможностей организма. Основное внимание уделяется интегративному характеру физической культуры, где физическое развитие выступает фундаментом для реализации задач умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Ключевые слова: всестороннее развитие личности, взаимосвязь воспитательных функций, нравственно-волевые качества, интеллектуальная активность, эстетика движение, дисциплина и самоконтроль.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание традиционно рассматривается как процесс совершенствования морфологических и функциональных возможностей организма. Однако в современной педагогической науке оно трактуется гораздо шире — как один из ключевых факторов формирования всесторонне развитой и гармоничной личности. Невозможно тренировать тело, не затрагивая сознание, волю и чувства человека.

Воспитание — это передача накопленного социального опыта, норм, ценностей от старших поколений младшим, специально организованное воздействие на человека со стороны общественных институтов (педагога) с целью формирования у него определенных качеств личности, ценностей, норм, взглядов и т.п.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

Таким образом, физическое воспитание решает определенные воспитательно-образовательные задачи, которым присущи все признаки педагогического процесса.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ

Двигательная активность не только позволяет поднять физические показатели нашего тела, но еще и влияет на интеллектуальное развитие. Дело в том, что при физической активности, а в лучшем случае при физической нагрузке или занятиях спортом, во-первых, отдыхает наш головной мозг, а во-вторых, образуются новые нейронные связи, что определенно положительно влияет на развитие интеллектуальных способностей человека.

Специалистами было установлено, что занятия спортом и двигательная активность в целом развивают такие качества, как:

Внимательность. При тренировках или других упражнениях, связанных с физической культурой, развивается наше внимание, так как мы сосредоточены на определенных упражнениях.

Концентрация. При различных видах двигательной активности необходима концентрация, будь то сложная тренировка, требующая глобальных затрат энергии, или йога, наоборот расслабляющий вид физической активности, любой вид такой деятельности требует концентрации внимания на определенных упражнениях.

Ловкость и реакция. При любых тренировках требуется быстрая реакция. Особенно быстрая реакция развивается при занятиях спортивными играми, такими как футбол, баскетбол, волейбол и другие.

Стратегическое мышление. Важный положительный аспект, который сказывается на развитии мышления. Именно он в большинстве случаев требуется как в спорте, так и в интеллектуальной деятельности. Стратегическое мышление развивается в игровых видах спорта, а также в борьбе, где нужно продумать не только свой следующий шаг, но и следующий шаг соперника, научиться вести бой, видеть его наперёд.

Основным средством интеллектуального воспитания является двигательная активность. Через неё ребёнок познаёт окружающий мир, вследствие чего развиваются его психические процессы: мышление, внимание, воля, самостоятельность и др..

К средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (приём и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

Некоторые методы, которые помогают развивать интеллект на занятиях физической культуры:

Речевое развитие. Игры с текстом, считалки, скороговорки, потешки, пальчиковые игры, звуковая гимнастика.

Логическое развитие. Сигнальные карты, схемы, маршрутные листы, перекрёстные упражнения, скоростные упражнения на координацию, запоминание движений: последовательность выполнения, координационные упражнения.

Развитие образного и творческого мышления. Игры перевоплощением, придумывание игр, упражнений, движений, умение анализировать, выделять элементы, соединять их в целое.

Развитие сенсорики и познавательных процессов. Сигнальные карты, схемы, маршрутные листы, рисунки, диафильмы, видеофильмы, картины, спортивный инвентарь, показ.

Подводя итог, можно сказать, что умеренные физические нагрузки положительно влияют на организм и развитие интеллектуальных способностей занимающихся.

Воспитание нравственных чувств на занятиях физической культуры

Воспитание нравственных чувств на занятиях физической культурой является важным аспектом общего развития личности, поскольку не только способствует улучшению здоровья, но и влияет на формирование моральных и этических норм поведения.

Основные способы воспитания нравственных качеств на занятиях физической культурой можно разделить на следующие:

- Формирование чувства ответственности и дисциплины. Занятие физической культурой требует от занимающихся регулярности, ответственности за выполнение заданий. Например, при обучении техническим и тактическим навыкам в командных играх важно учитывать ответственность за свои действия.

- Воспитание чувства коллективизма и товарищества. Многие виды спорта (например, командные игры) способствуют развитию чувства коллективизма. Важно учить детей работать в команде, поддерживать друг друга, уважать мнение других. В таких сложных случаях дети понимают, что успех команды зависит от устойчивости каждого игрока.

- Воспитание честности и справедливости. В спортивной деятельности необходима честность в отношении к себе и соперникам, справедливость в играх и соревнованиях. Важно уважать правила игры, честно идти к победе и уметь достойно принимать поражение.

- Воспитание самоконтроля и выдержки. Физическая культура учит учащихся самоконтролю и способности преодолевать физические нагрузки.

- Воспитание чувства гордости и достоинства. Занятия физической культурой также помогают формировать чувство гордости за собственные достижения, что касается внутренней уверенности и позитивной самооценки.

- Воспитание этики и культуры общения.

В процессе физической активности можно обучать детей вежливости, взаимному уважению и культурному поведению в коллективе. Занятия могут включать не только физическую работу, но и обсуждение моральных норм, таких как честность, уважение, справедливость.

Роль учебно-двигательной деятельности в эстетическом воспитании заключается в том, что она помогает развивать способности человека к восприятию, чувствованию и верному пониманию прекрасного в своём поведении, в красоте безупречного телосложения, в отточенных до уровня искусства движениях.

Средствами эстетического воспитания в процессе занятий физической культурой являются:

- разнообразные приёмы и упражнения. При их выполнении учитель или тренер указывает на моменты прекрасного.
- спортивные праздники и выступления. Они сами по себе несут в себе множество эстетических моментов, основанных на красивых выступлениях спортсменов, спортивных костюмах, оформлении и т. д.
- специальная обстановка во время занятий. Музыкальное сопровождение с использованием произведений искусства.

ВЫВОД

Связь различных видов воспитания в процессе физической культуры носит органический и неразрывный характер. Физическое воспитание выступает как уникальная платформа, где через телесную активность одновременно решаются задачи интеллектуального, этического и эстетического развития. Главный итог этой связи — формирование всесторонне и гармонично развитой личности, способной не только к высокой физической производительности, но и к активному участию в социальной и профессиональной жизни общества. Без интеграции этих аспектов физическое воспитание превратилось бы в механическую тренировку мышц, утратив свою педагогическую ценность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкова И.П.: Практикум по спортивной психологии, 2002.
2. Рыжов В.В.: Психологическая устойчивость личности к информационным воздействиям, Монография, 2011.
3. Gofurov Abdushokir Makhmudovich, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. Development of physical activity of students based on physical education and sports classes //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2022. – Т. 11. – №. 11. – С. 135-141.
4. Irmatov Shavkat Anvarovich, Rakhimov Shermat Mirzarakhimovich. Analysis Of The Mental Tension Of Athletes During The Competition And Methods Of Overcoming It (On The Example Of Kurash Athletes) //Journal of Positive School Psychology. – 2023. – С. 1233-1237.

5. Айрапетьянц Л., Ирматов Ш. Проявление право-и левосторонних двигательных функций у баскетболистов в условиях соревновательных игр // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №. 1. – С. 46-48.

6. Irmatov Sh. A., Khamrakulov T. T., Quvvatov U. T. Use problem-solving techniques in school gymnastics // Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities. – 2022. – T. 12. – №. 4. – С. 512-513.