ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00152

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Шукурулло Мардонов
Профессор Чирчикского государственного педагогического института

Джамшид Исаков
Профессор Джизакского государственного педагогического института

АННОТАЦИЯ

В статье речь идет о формировании физической культуры младших школьников, которые обеспечивают высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

Ключевые слова: спорт, школа, урок, воспитания, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION AND DEVELOPMENT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT ELEMENTARY SCHOOL

Shukurullo Mardonov
Professor of Chirchik State Pedagogical Institute

Jamshid Isakov
Professor of Jizzakh State Pedagogical Institute

ABSTRACT

The article deals with the formation of physical culture of junior schoolchildren, who ensure a high level of children's health, the development of healthy lifestyle skills, and the upbringing of the physical culture of the individual.

Keywords: sports, school, lesson, education, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Основополагающим программным документом, определяющим главные задачи в области физкультуры и спорта в нашей стране, является Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» № УП-5924 от 24 января 2020 г., а также Концепция

развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года, являющейся Приложением к данному Указу [1, 2].

В Концепции намечены такие меры по совершенствованию массовой физической культуры граждан, начиная с раннего возраста:

привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и массовым спортом посредством совершенствования и применения инновационных методов физического воспитания в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных образовательных учреждений;

формирование здоровой, сильной и действенной мотивации у детей младшего возраста к занятиям спортом, а также развитие навыков самостоятельного планирования и выбора спортивного занятия на основе их определенных показателей;

поддержка на оздоровительном и начальном подготовительном этапах в первую очередь общего физического развития детей и их интереса к определенному виду спорта, оказание содействия занимающимся детям в освоении предмета «физическое воспитание»;

Организация и проведение фестивалей «Школьный спорт», а также соревнований по различным видам спорта, в том числе «Школьные футбольные лиги» среди учащихся общеобразовательных школ повышения эффективности использования спортивных сооружений высших образовательных учреждений и общеобразовательных школ до 60 процентов.

Как видно из данного документа, большое значение придается именно массовой физической культуре, центром формирования которой являются образовательные учреждения. Средняя общеобразовательная школа занимает в образовательной иерархии особое место – особенно начальные классы, так как в ДОУ закладываются лишь первоначальные зачатки физкультурных знаний и навыков, а главные основы физической культуры формируются именно в младшем школьном возрасте.

МЕТОДОЛОГИЯ

Теоретическая база нашей работы настоящего опирается на определение ведущих понятий исследования – «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие».

Физическая культура личности - часть культуры, усвоенная человеком, органическое единство потребности в физических или спортивных занятиях, необходимых для удовлетворения знаний, умений, навыков, активной

физкультурной или спортивной деятельности, направленное на физическое и связанное с ней духовное совершенствование, профессионально-прикладную физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности, психофизическую реабилитацию и рекреацию в процессе деятельности [3, 4, 5] .

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением только задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики.

В частности, пандемия COVID-19 как глобальный вызов системе здравоохранения и физического воспитания, многократно усилил значение физического, гигиенического, здоровьесберегающего компонентов физической культуры как общественного явления и как учебного предмета. Физическая культура личности формируется в образовательных учреждениях на предмете «Физическая культура» через физическое воспитание и развитие обучающихся.

Физическое воспитание - это изучение, практика и оценка искусства и науки человеческого движения. Хотя движение является как врожденным, так и необходимым условием роста и развития человека, роль физического воспитания заключается в обеспечении учебной деятельности, которая не только способствует развитию навыков, но и улучшает общее состояние здоровья человека. Физическое воспитание не только выполняет уникальную роль в образовании, но и является неотъемлемой частью профессиональной подготовки обучающихся [6, 7].

Реализация потенциала физического воспитания базируется в настоящее время на создании принципиально новой инфраструктуры в общеобразовательной школе:

1) соответствие содержания физического воспитания особенностям возрастного развития, индивидуальному морфофункциональному состоянию, физкультурно-спортивным склонностям и интересам каждого школьника;

2) применение современных педагогических технологий физического воспитания, адекватных его особенностям и ведущим задачам;

3) комплексный подход к формированию всесторонней гармоничной личности через активизацию эстетических, нравственных, духовных, здоровьеформирующих, здоровьесберегающих компонентов физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

К общим целям физической культуры относятся:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;

- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни [8, 9, 10].

Общие задачи физической культуры:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);

- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

- воспитание положительных качеств личности учащихся - таких, как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание,

взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности [11, 12].

Для рассмотрения особенностей физического развития именно детей младшего школьного возраста на современном этапе необходимо обратиться к теоретико-методологическим аспектам в области физического воспитания детей данного контингента. В ГОСТе и учебной программе начальной школы в Узбекистане, которая является нормативным правовым актом, определены цель и задачи изучения образовательной области «физическая культура». Целью формирования физической культуры младших школьников является обеспечение высокого уровня здоровья детей; развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности. Данная цель подразумевает необходимость развития таких показателей детей младшего школьного возраста, как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и физическое развитие (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).

В соответствии с данной целью в учебной программе представлены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В содержании образовательных задач входит развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости), содействии постепенному освоению техники движений, совершенствованию умения переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность. Оздоровительные и воспитательные задачи учебной программы также базируются на необходимости физического развития младших школьников.

Необходимость определения понятия «физическое развитие» опирается на выявление значения слова «развитие» вообще.

Развитие - это объективный процесс внутреннего последовательного количественного и качественного изменения физических и духовных сил человека. Развитие проявляется как прогрессивное усложнение, углубление, расширение, как переход от простого к сложному, от незнания к знанию, от низших форм жизни и деятельности к высшим.

Развитие характеризует движение человеческого организма в единстве его телесных и духовных начал. В этом конечная цель (самоцель) человеческого бытия на Земле. Развить природой данные возможности и полнее реализовать их - вот цель, ради которой веками созидалась сначала народная, а затем и научная педагогика. Если анатомия, физиология,

психология, социология определяют механизмы, возможности и пределы человеческого развития, то педагогика показывает, каким образом и в каких условиях это осуществляется. Вот почему такая межнаучная категория, как развитие, входит и в педагогику. Через нее все эти науки связываются в единое человекознание.

Развитие человека представляет собой сложный и чрезвычайно подвижный процесс. Так, он протекает как последовательная смена стадий развития. Из психологии известно, что человеческая жизнь проходит через такие стадии, как детство, отрочество, юность, зрелость, взрослость и старость.

Развитие каждого своего представителя человечество обеспечивает через воспитание, передавая опыт свой собственный и предшествующих поколений. В воспитании идет своего рода «воспроизводство» себе подобных людей.

Существует множество определений физического развития.

В Медицинской энциклопедии дается развернутое определение данного понятия:

Физическое развитие - совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность. Каждому возрастному периоду индивидуального развития соответствует определенная степень физического развития. Изучение последнего основывается на использовании антропометрических методов исследования таких показателей, как рост, вес тела, степень полового созревания и др., оценке их соответствия полу и возрасту обследуемого с помощью ростовых и весовых таблиц. Физическое развитие является одним из важнейших показателей состояния здоровья. Определенное влияние на физическое развитие оказывают наследственность, социально-экономические условия, питание, занятия физической культурой. Наиболее важное значение имеет оценка физического развития у детей и подростков при проведении диспансеризации, позволяющая выявить наиболее ранние признаки таких заболеваний, как ожирение, нанизм, гигантизм, гипогонадизм, преждевременное половое развитие, а также нарушения питания, чрезмерную физическую нагрузку, неблагоприятные социально-бытовые условия.

II Физическое развитие 1) процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в процессе его индивидуального развития; 2) совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность;

оценивается методом антропометрии, обобщенные данные которой служат одним из показателей состояния здоровья населения [106].

В Демографическом энциклопедическом словаре физическое развитие человека рассматривается как совокупность морфологических и функциональных показателей организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность. Физическое развитие растущего организма характеризует процесс формирования, созревания (биологический возраст) и морфофункциональное состояние на каждом отрезке времени. Оно подчиняется биологическим законам и зависит от комплекса социально-экономических и других условий. Наряду с заболеваемостью, рождаемостью и смертностью. Физическое развитие - один из важных показателей санитарного состояния населения.

В словаре «Профессиональное образование» (автор С.М. Вишнякова) физическое развитие трактуется как процесс роста организма, наращивание ловкости и силы, становление физических функций под влиянием условий жизни и видов физической деятельности [13].

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. Физическое развитие также является одним из важнейших объективных критериев здоровья подрастающего поколения. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия» [14, 15].

Для организации занятий необходимо учитывать морфофункциональные особенности, возраст и пол дошкольников, что существенно влияет на рост и развитие детей.

Понятие «физическое развитие» многие ученые интерпретируют по-разному. П.Н. Башкиров говорит о «физическом развитии» как комплексе морфофункциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил и дает следующее определение: «...физическое развитие есть некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил, суммарный рабочий эффект, обнаруживающий как в одномоментном испытании, так и в длительный срок» [16,с.58].

ВЫВОД

Под физическим развитием детей понимает комплекс морфофункциональных признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития. Существует три уровня физического развития – высокий, средний и низкий, и два промежуточных – выше среднего и ниже среднего.

В узком смысле слова, под физическим развитием понимают антропометрические показатели (рост, вес, объем грудной клетки, размер стопы и т.п.).

В более широком смысле данного понятия - физическое развитие предполагает развитие психофизических качествах: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.

Е.О. Никулина, Ю.Д. Дружинина под физическим развитием понимают процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих размеры, форму, структурно-механические качества и гармоничность развития человеческого тела, а также запас его физических сил [17].

Физическое развитие человека обусловлено факторами биологическими (наследственность, взаимосвязь функциональных и структурных, постепенность количественных и качественных изменений в организме и др.) и социальными (материальный и культурный уровень жизни, распределение и использование материальных и духовных благ, воспитание, трудовая деятельность, быт и т.д.).

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Основы физического развития закладываются в детском возрасте, поэтому показатели, его характеризующие, являются обязательными при

оценке здоровья подрастающего поколения. Физическое развитие изучается обычно у новорожденных, детей различных возрастных групп и подростков, а также у взрослого населения для характеристики поколений разных лет рождения.

Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, уровень физического развития (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения.

REFERENCES

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан № УП-5924 от 24 января 2020 г.
2. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года Приложение № 1 к Указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед. институтов. - М., 1990. – 380 с.
4. Гулько Я.Н., Зуев С.Н. Физическая культура. - М., 2000. – 206 с.
5. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2014. –205 с.
6. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе: Учеб. пособие. - Карачаевск: Изд. КЧГУ, 2003. - 361 с.
7. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Академия, 2010. – 329 с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культуры»: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. -М.: Академия, 2004. 272 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник 2-е изд. - М., 2003. – 464 с.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 368 с.

11. Киселев В.Ю. Цели и задачи физического воспитания обучающихся в начальной школе https://multiurok.ru/blog/tsieli-i-zadachi-fizichieskogho-vospitaniia-obuchaiushchikhsia-v-nachal-noi-shkolie.html
12. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Ташкент: УзГосИФК, 2005. С. 260.
13. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. - М.: НМЦ СПО, 1999. - 538 с.
14. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Нью-Йорк, 22 июля 1946 г. - С. 1-2. - URL: http://www.doctorate.ru/ustav-vsemirnoj-organizacii-zdravooxraneniya/ (дата обращения 06.10.2014).
15. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология курс лекций / Н.Н. Захарьева - М.: Физическая культура, 2012. - 284 с.
16. Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров. - М.: Изд-во МГУ, 1962. - 339 с.
17. Никулина Е. О., Дружинина Ю.Д. Физическое развитие личности как показатель здоровья Форум 2015 https://scienceforum.ru /2015/article/2015017159