



CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES

Volume: 03 Issue: 01 | Jan 2022 ISSN: 2660-5317

Формирование Волевых Усилий У Подростков В Процессе Занятий Физическим Воспитанием

Устоев Абдураззок Курбанович

Термезский государственный университет Преподаватель, кафедра Спортивного управления
Термез, Узбекистан
abdurrazzoqustoyev@gmail.com

Received 29th Nov 2021, Accepted 31th Dec 2021, Online 11th Jan 2022

Аннотация: Воспитание здорового и всесторонне развитого молодого поколения - одна из приоритетных задач общеобразовательной школы, особенно в условиях, когда состояние здоровья школьников вызывает беспокойство. Увеличивается количество детей с психическими расстройствами, отклонениями в психофизическом, социальном и духовном развитии. И далеко не последнее место в сохранении и укреплении здоровья принадлежит свободе и волевым напряжениям самих школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, воля, волевые качества, формирование волевых усилий.

Введение. Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные волевые качества как самообладание, выдержка, инициативность, решительность, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, без которых добиться успеха во взрослой жизни практически невозможно.

Изучение состояния проблемы в образовательной практике общеобразовательной школы показало, что формирование у учащихся готовности к проявлению волевых усилий можно характеризовать как бессистемный и неуправляемый со стороны педагогов [1, с. 143; 2, с. 353].

Фундаментальные изменения в политических, социальных, экономических условиях, общественном сознании; высокий уровень наркотизации и алкоголизации среди молодежи; отсутствие престижа здорового образа жизни; бездуховность; платные услуги во многих спортивных секциях; недооценка в учебных заведениях социальной, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и спорта, внеся в общественную жизнь немало положительного, привели одновременно к обострению противоречий в воспитании детей. Все эти социальные условия отрицательно отражаются на воспитании детей и подростков, формировании у них патриотических чувств, физического и нравственного здоровья [3, с. 82; 4, с. 78].

Наряду с общеобразовательной школой, которой принадлежит ведущая роль во всестороннем развитии личности учащегося, формировании волевых усилий, особое значение принадлежит детско-юношеским спортивным школам. В них функционируют разные секции, где формируются такие моральные качества как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей,

глубокая заинтересованность в общем успехе, стремление к достижению высоких результатов, сила воли [5, с. 158]. Наряду с этим занятия в спортивных секциях позволяют школьникам усовершенствовать физические качества [6, с. 800; 7, с. 354].

Не вызывает сомнения тот факт, что активные занятия детей в секциях и группах физкультурно-спортивной направленности позволяет им более полно раскрыть свои способности, обрести уверенность в себе, вырасти личностью, готовой к дальнейшей интеллектуальной, профессиональной и духовной деятельности, личностью с альтруистическим, толерантным отношением к жизни, готовым прийти на помощь [8, с. 956].

Физическое воспитание и спорт являются эффективным средством воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Многолетние научные исследования доказывают, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности, эстетических и нравственных представлений и потребностей. Они влияют на формирование характера человека. В спорте особенно ясно выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека, что особенно ценятся обществом [9, с. 47; 10, с. 143].

Основными методами и методическими приемами формирования способности к проявлению волевых усилий являются объяснение, показ, обсуждение, усложнение упражнений, задач, поощрение, самооценка, критический анализ и самоанализ качества исполнения, методические приемы для формирования двигательных умений и физических способностей, приемы стимуляции и самостимуляции волевых усилий.

Основными средствами являются учебные задания, а на уроках физического воспитания – физические упражнения. Физические упражнения и двигательные задачи являются своеобразными препятствиями, представляющими собой объективные и субъективные трудности [11, с. 47].

Воспитывая у учащихся в процессе занятий физическим воспитанием и спортом волю, следует создавать разнообразные трудности, для преодоления которых необходимо выявлять разные виды волевых усилий и напряжений. Именно готовность к проявлению волевых усилий по убеждению Д. Турдимуратова, характеризует уровень сформированности волевых свойств. Более того, авторы [12, с. 205; 13, с. 57] подчеркивают, что волевые качества не только проявляются, но и формируются через волевые усилия и напряжения. В этом контексте можно согласиться с автором и при формировании волевых качеств использовать в учебно-воспитательном процессе приемы стимуляции волевых напряжений при выполнении физических упражнений разного характера [14, с. 12].

Тренировочный процесс включает в себя большое количество интенсивных упражнений, требующих проявления волевых усилий соответствующего уровня. Для формирования волевых усилий и напряжений Д. Турдимуратов предлагает соблюдать следующие правила [15, с. 7054; 16, с. 870]:

- начинать с минимальных усилий, постепенно повышая его в процессе занятий. Эти минимальные усилия и должны быть затруднены. Необходимо учитывать, что непреодолимое препятствие не способствует развитию волевых усилий;
- применять энергичные, быстрые волевые усилия;
- производить способность к длительным волевым усилиям и напряжениям;

- выполнять задачи с концентрацией внимания, не отвлекаясь;
- добиваться положительного результата в процессе выполнения упражнений, направленных на формирование волевых качеств.

Основным средством воспитания воли в спортивной деятельности является выполнение в тренировочном процессе физических упражнений, требующих волевых напряжений и усилий, характерных для определенного вида спорта [17, с. 1322]. Это упражнения, совершенствующие особые физические свойства: скорость, силу, выносливость, также упражнения, направленные на овладение техникой и стратегией избранного вида спорта. В результате выполнения этих упражнений постепенно повышается возможность эффективного проявления волевых напряжений и производятся целесообразные приемы для преодоления затруднений. Для развития способности к проявлению волевых усилий в процессе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила: усложнение упражнений в процессе физической подготовки должно нарастать постепенно, упражнения должны быть доступными, но требовать от учащихся проявления все больших и больших напряжений. В тренировочный процесс необходимо включать отдельные упражнения, требующие проявления особых волевых усилий. Такие упражнения должны чередоваться с более легкими упражнениями [18, с. 51]. Также необходимо соблюдать главное условие формирования волевых усилий учащегося в процессе учебно-физкультурной деятельности - укрепление его уверенности в своих силах.

Для успешного формирования воли в тренировочном процессе [2, с. 42] рекомендуется помнить, что организованность, дисциплина – важная основа его эффективности. На тренировочных занятиях автор предлагает использовать метод соревнования с учетом индивидуальных возможностей участников проводить соревнования с гандикапом. Периодически необходимо давать учащимся задание превысить достигнутый результат, включать в занятия, выполняемые в более тяжелых условиях, требующих некоторого риска, применять упражнения к "отказу", предъявляемым к спортсмену более высокие требования, чем на соревнованиях. Также рекомендуется проводить прикидки с одной попыткой в любую погоду. Необходимо хвалить учащихся за проявленную смелость, силу воли, помогать и подсказывать во время соревнований. Волевые усилия проявляются и формируются в борьбе с трудностями и в борьбе с самим собой [19, с. 43].

Один из наиболее существенных вопросов методики и организации процесса волевой подготовки поднимается исследователями [20, с. 247]. В частности, исследователи считают, что волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания свободы органически согласуется с развитием физических качеств, интегральной подготовкой. По мнению многих авторов, для формирования воли в процессе занятий физическим воспитанием очень важна уверенность учащихся в своих силах, доступность упражнений и условий их выполнения. В этом контексте обучение двигательным умениям и навыкам, существенный прирост показателей физических способностей, укрепление здоровья, положительную оценку действий учащихся следует рассматривать как обязательное условие организации педагогического процесса. Планирование процесса развития физических свойств непременно обязано предугадывать и решение воспитательных задач. Само по себе выполнение физических упражнений с постоянно возрастающими трудностями посредством увеличения объемов, интенсивности, технической сложности задач требует проявления соответствующих волевых напряжений и является важнейшим средством для их формирования.

Вывод. Результативность любой деятельности человека зависит от многих условий, в том числе от знаний, умений, навыков и способностей. Однако определяющими факторами активности является мотивация и воля человека.

Таким образом, в результате теоретического анализа можно утверждать, что волевые усилия у учащихся общеобразовательной школы можно формировать только в ходе систематической сложной, нацеленной в будущее деятельности.

Формирование способности к волевым усилиям осуществляется успешно, если предполагается согласованность этого процесса с усовершенствованием физических способностей, двигательных умений и навыков.

Список используемой литературы:

1. Maxkamovich, A. Y., & Abdukahorovich, S. K. (2019). Modern approaches to the content of physical education of schoolchildren in the continuing education system. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(12).
2. Шарипов, Х. А., & Пирназаров, Ш. М. (2020). Значение национальных и народных игр в воспитании и физическом воспитании детей. *Матрица научного познания*, (5), 352-356.
3. Шарипов, Х. А., & Пирназаров, Ш. М. (2020). Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида ўзбек миллий ўйинлардан фойдаланиш усуллари ва педагогик имкониятлари. *Интернаука*, (17-3), 81-82.
4. Шарипов, Х. (2021). Применение подвижных игр как средство развития волевых качеств у детей дошкольного возраста. *Общество и инновации*, 2(9/S), 77-82.
5. Abdurazzok Kurbanovich Ustoev. (2021). Development of speed-power abilities in young sambists. *Current research journal of pedagogics*, 2(11), 157–160.
6. Устоев, А. К., Бабарахматов Б.Б. Спорт ўйинларининг ташкилий асосларида кўп йиллик тайёрлов тизими / А. К. Устоев, Б. Б. Бабарахматов. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2020. - № 21 (311). - С. 799-801.
7. Усмонов, М. К., & Турдиев, А. Г. (2018). Боксчининг рухий жараёнининг ривожланишини хусусиятлари. *Молодой исследователь: вызовы и перспективы* (pp. 353-357).
8. Usmonov, M. (2019). Role and place of individual lessons in the general boxing training system. *International journal of advanced research*, 7(12), 955-958.
9. Turdimurodov, D. Y. (2021). Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child. *Current Research Journal of Pedagogics* (2767-3278), 2(09), 47-51.
10. Menglikulov, Khairulla (2021) "Features of organization of general physical preparation in lesson and extracurricular activities," *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*: Vol. 2021 : Iss. 2 , Article 6.
11. Менгликулов Х. А. (2020) Особенности физической подготовки специалистов физической культуры в высшем учебном заведении. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 11.
12. Alikulovich, M. K., & Yuldashevich, T. D. (2020). Development of physical training skills and formation of willpower qualities in extracurricular activities. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(3).

13. Абдуллаев, Я. М., & Турдимуродов, Д. Й. (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. *Современное образование (Узбекистан)*, (9 (94)), 56-62.
14. Абдуллаев, Я. М., & Юлдашевич, Т. Д. (2020). Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов. In *Colloquium-journal* (No. 24 (76)). Голопристанський міськрайонний центр зайнятості.
15. Mirzaev, A. M., & Daminov, I. A. (2021). Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(11), 7054-7055.
16. Кошбахтиев, И. А., Исмагилов, Д. К., & Даминов, И. А. (2015). Результаты исследований особенностей формирования системы учебной деятельности у студентов. *Молодой ученый*, (3), 870-873.
17. Даминов, И. А. (2021). Спортивная деятельность-как фактор влияния на личность дзюдоистов. *Academic research in educational sciences*, 2(4), 1322-1329
18. Narzikulovich, N. N. (2020). The effectiveness of doing sport in everyday life. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 12(3).
19. Norboyev, N. N. (2020). The most ancient chess in the world detected in Uzbekistan. *Theoretical & Applied Science*, (10), 43-47.
20. Nabijon Narzikulovich Norboev. (2021). Theoretical aspects of the influence of motivation on increasing the efficiency of physical education. *Current research journal of pedagogics*, 2(10), 247–252.