

Хасанов Рустам Адизович
старший преподаватель кафедры
Спортивная деятельность
Бухарского государственного университета

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Ключевые слова: методологический подход, социальные нормы и учреждения, материальный и духовный труд, двигательные возможности.

«Культура - это специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленной в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в духовных ценностях, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе».

Также существует понятие культуры как совокупности сформированных, социально значимых качеств личности, повседневных поступков человека в обществе, основанных на нормах нравственности, этики, эстетической культуре.

Физическая культура рассматривается с деятельной и результативной стороны, в единстве предметных и личностных ценностей. Есть попытки сформировать более интегративное представление о сущности физической культуры, которое базируется на названных концепциях, синтезирующих односторонние представления о физической культуре в единую системную модель.

С позиций методологического подхода основным путем воспитания личной физической культуры у школьников признается воспитание ее в процессе различных видов физкультурной деятельности, направленной на их физическое совершенствование. Физкультурная деятельность является методологической основой и системообразующим фактором воспитания личной физической культуры у учащейся молодежи.

Гимнастика на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физической культуры как системы воздействия на человека, всегда считалась ее первоосновой. Трудно переоценить роль гимнастики и гимнастических упражнений в деле всестороннего физического развития личности. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Важно подчеркнуть, что основные средства гимнастики, представляющие собой совокупность разнообразных искусственно созданных форм движений, применяют для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, необходимых ему в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности. С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть формой движений, стремиться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь сочетать движения с музыкой оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся.

Средства основной гимнастики весьма разнообразны. К ним относятся многочисленные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. С помощью этих упражнений развивают основные двигательные качества, формируют жизненно важные двигательные навыки и правильную осанку, совершенствуют координацию движений. Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания дошкольников и школьников).

Гимнастика способствует формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела.

В дополнение к средствам основной гимнастики, для формирования культуры движений школьников, предлагаются разнообразные средства нетрадиционных видов гимнастики: ритмической, пластической, йоги и т.д. Новые нетрадиционные виды гимнастики учат сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, освоению умения ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитание изящества в движениях, легкости, гармоничности движений.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. Медики говорят, что абсолютно здоровых детей среди поступающих в первый класс не более 20 процентов. Здоровье школьников ухудшается по мере взросления: неправильное питание, стрессы и недостаток движения становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний - болезней органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы.

Если позаботиться вовремя о профилактике самых распространенных детских заболеваний, то и младший школьный возраст и подростковый период ребенок преодолеет без серьезных заболеваний. А в наше время это уже большое достижение. Самыми распространенными «школьными» заболеваниями считаются болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, а также офтальмологические заболевания, которые, особенно в детстве, намного легче предупредить, чем лечить. Причем лечить всю оставшуюся жизнь.

Школа - огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат: тяжелый ранец, длительная неподвижная поза, дефицит активных игр, а иногда и эмоциональные проблемы, заставляющие ребенка горбиться, приводят к нарушениям осанки.

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Современный этап развития культуры характеризуется преодолением узкоспециализированного изучения культурных явлений, связан с их системным рассмотрением, обращением к человеку, который в трудах все чаще начинает рассматриваться как целостность и многомерность, как интегративная система. Эти взгляды находят все большее отражение и применительно к физической культуре.

В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того - определяется ими. Фактически культура физическая - та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом - через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, самопознания и самосовершенствования.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Систематическое, целенаправленное применение гимнастических упражнений на осанку, на развитие пластичности являются эффективным средством в формировании культуры движений младшего школьника

Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Младший школьный возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Список использованной литературы

1. "Методически рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами". Учебное пособие 2019 год.
- 2.R.S. Baymuradov "Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha adabiyotlar tahlili". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.
- 3.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva "Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.
4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev "Development of a physically healthy generation" WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022
- 5.Р.С.Баймурадов "Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.
- 6.Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева "Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.

7. М. М. Тураев, Р. С. Баймуратов, Я. З. Файзиев “Интерактивные методы физического воспитания в вузах” стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

8.R.S.Baymuradov, “Yosh mutaxassislarni shakllantirishda o‘qituvchi-murabbiyning roli”. Pedagogik akmeologiya. Xalqaro ilmiy-metodik jurnal 6(8) 2024 yil 37-42 bet.

9.Р.С.Баймуратов, Н.Насимова “Индивидуальная работа гарантия успеха деятельности учителя”. Педагогик акмеология. Халқаро илмий-методик журнал 1(9) 2024 йил 73-80 бет.

10. И.И.Бурнашев “Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры”. Тезисы научно-практической конференции.2002 год.

11.И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин “Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций” Тезисы научно-практической конференции. 2010 год.

12. R.S.Baymuradov, N.I.Nasimova “Mutaxassislik fanlaridan nazariy bilimlarni oshirishda pedagogik texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 72-75bet.

13. R.S.Baymuradov “Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashqlarining yoshga mos holda o‘tkazishning o‘liga xosligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 115-117bet.

14. R.S.Baymuradov, F.S.Ramazonova “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish: muammo va yechimlar” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 267-270bet.

15.R.S.Baymuradov “Pedagogik amaliyot davrida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish y o‘llari” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 329-332bet.