

# Теоретические данные педагогики и спортивной психологии

Элдор Юсупович Исломов  
Университет Турон Зармед

**Аннотация:** Педагогика физической культуры и спорта - это гуманитарная дисциплина, предмет изучения которой составляют содержание, цели и закономерности процессов воспитания и обучения при занятиях физическими упражнениями и спортом и методы управления этим процессом. Спортивная педагогика уже давно завоевала место отдельной отрасли педагогической науки. Правомерно задать вопрос об особенностях педагогики спорта и ее связях с фундаментальными знаниями о воспитании людей. Она раскрывает сущность, цели, задачи и закономерности воспитания, определяет роль воспитания в жизни общества, развитии личности, процессах обучения и образования населения.

**Ключевые слова:** знания, дидактика, теорию воспитания, физическая культура, содержание и закономерности обучения, психология спорта

## Theoretical data of pedagogy and sports psychology

Eldor Yusupovich Islomov  
Turon Zarmed University

**Abstract:** Pedagogy of physical culture and sports is a humanitarian discipline, the subject of which is the content, goals and patterns of the processes of education and training in physical exercises and sports, and methods of managing this process. Sports pedagogy has long won the place of a separate branch of pedagogical science. It is legitimate to ask a question about the peculiarities of sports pedagogy and its connections with fundamental knowledge about the education of people. It reveals the essence, goals, objectives and patterns of education, determines the role of education in the life of society, the development of the individual, the processes of training and education of the population.

**Keywords:** knowledge, didactics, education theory, physical culture, content and patterns of education, sports psychology

Фундаментальные общепедагогические знания включают в себя историю педагогики, дидактику, теорию воспитания, школоведение и частные методики. Дидактика физической культуры и спорта является ветвью общей дидактики,

изучающей содержание и закономерности обучения двигательным действиям при занятиях физическими упражнениями и спортом и доведение их исполнения до высокого уровня мастерства. Самостоятельное ее положение вызвано тем, что источником и целью обучения служат двигательные действия, в которых происходит многолетняя специализация, направленная на получение наилучшего или наивысшего результата в их исполнении. Соответственно, специфические особенности приобретают реализация принципов обучения и применение методов и организационных форм.

Принципы направленности на максимальные достижения, углубление специализации и индивидуализации. Установка на высшее достижение предопределяет углубленную специализацию в одном из видов. Спортивная специализация выбирается на основе индивидуальных способностей спортсмена и его интересах и тем самым отвечает необходимости индивидуализации подготовки спортсменов.

Характеризуется как многолетний и круглогодичный процесс, а так же использование коммуникативных (Объединенных) эффектов тренировки между определенными циклами подготовки. Обязательность регулярных тренировочных занятий.

Принцип постепенности увеличения нагрузки и применения максимальных нагрузок. Наряду с постепенным увеличением нагрузок этот принцип предопределяет применение максимальных нагрузок, чтобы вызвать глубокую адаптационную перестройку в организации. Конкретные параметры максимальных нагрузок зависят от уровня подготовленности, от этапа подготовки эти нагрузки должны быть адекватными, т.е. соответствующими, а не запредельными. Для этого необходимо пользоваться комплексным контролем уровня подготовленности через тесты контрольные упражнения.

Принцип волнообразности динамики нагрузок он обусловлен развитием процессов утомления и восстановления. Поэтому нагрузки в тренировочном процессе чередуются как большие, средние, малые. Они являются относительными по отношению к спортсменам разной подготовленности.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Означает его развитие в рамках систематически повторяющихся отрезков времени. Выделяют следующие тренировочные циклы: макроцикл- годовой цикл; мезоцикл - период, этап; микроцикл - недельный цикл тренировки, обусловлен закономерностями развития спортивной формы: 1 Фаза становления 2 Фаза стабилизации 3 Фаза временного снижения работоспособности.

Непрерывность тренировочного процесса как отражение принципа систематичности. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего

кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе ФВ с общей и профессиональной направленностью. Стремление получить максимально спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок (в недельном цикле 10-12 и более). Естественно такая большая плотность занятий не может обеспечить после каждого из них не только сверхвосстановление, но и восстановление. Для хорошо подготовленных спортсменов при наличии строгого ВПК планируются фазы сверхвосстановления не после каждой тренировки, а только после серии тренировочных занятий.

Перенапряжение - это резкое снижение функционального состояния организма, вызванное нарушением процессов нервной и гуморальной регуляции различных функций, обменных процессов и гомеостаза. Оно вызывается несоответствием между потребностями организма в энергоресурсах при физической нагрузке и функциональными возможностями их удовлетворения. В развитии этого состояния велика роль гормональной недостаточности - в особенности истощение при работе резервов адренкортикотропного гормона гипофиза.

При развитии перенапряжения нарушается баланс ионов натрия и калия, что вызывает отклонения в нормальном течении процессов возбуждения в нервной и мышечной системах. Эти изменения приводят, в частности, к очаговым и диффузным поражениям сердечной мышцы. При изменении ее состояния возможны даже разрывы мышечных волокон миокарда непосредственно в процессе прохождения дистанции спортсменом. Главной причиной перенапряжения является чрезмерные и форсированные физические нагрузки. Выделяют острое и хроническое перенапряжение.

Острое перенапряжение сопровождается резкой слабостью, головокружением, тошнотой, одышкой, сердцебиениями, падением артериального давления. Оно может в наиболее тяжелых случаях вызывать (печеночные боли в правом подреберье, острую сердечную недостаточность, обморочное состояние, даже летальный исход).

Хроническое перенапряжение отмечается при многократных применениях тренировочных нагрузок несоответствующих функциональным возможностям организма спортсмена. Оно проявляется в повышенной усталости, нарушениях сна и аппетита, колющих болях в области сердца, стойких повышениях или понижениях артериального давления. Работоспособность спортсмена резко падает. Сокращение или полное прекращение физических нагрузок способствует восстановлению организма. Используют также лекарственные средства лечения

сердечно-сосудистых расстройств. При этом необходимо уделять повышенное внимание сбалансированному питанию и дополнительному приему витаминов.

Дидактика физической культуры и спорта выступает как система руководящих, методических и организационных положений по отношению к частным методикам отдельных видов физической культуры и видов спорта. В свою очередь, частные методики обогащают и могут корректировать отдельные положения дидактики.

Организация и проведение учебного процесса строится на основе принципов обучения, которые, по аналогии с любым другим производственным процессом, играют роль технологических требований, соблюдение которых в полном объеме обязательно.

Выполнение, или, как чаще говорят, реализация каждого из принципов, конкретизируется в правилах обучения, которые указывают на условия и особенности этой реализации.

Система принципов обучения: воспитывающего и развивающего обучения, сознательности (связи теории с практикой), наглядности, активности (инициативы и творчества), доступности (индивидуализации), систематичности и последовательности (научности и постепенности), прочности (повторности). В скобках указаны структурные компоненты, которые могут становиться самостоятельными принципами.

- Принцип воспитывающего и развивающего обучения требует обязательного решения воспитательных задач, обеспечивающих организацию учебно-тренировочных занятий или способствующих успешному освоению учебного материала, одновременно решая задачи всестороннего развития личности.

- Принцип сознательности (связи теории с практикой) требует глубокого и полного понимания изучаемого материала. Правила: обучаемый должен знать - что делать; как это выполняется технически; почему именно так, а не иначе; зачем это нужно и где может быть полезным или необходимым (в учебе, спорте, жизни). Последнее правило обеспечивает мотивацию учения, поэтому с него может начинаться учебный процесс.

- Принцип наглядности требует создания отчетливого и полного чувственно-двигательного представления об изучаемом движении. Оно по мере формирования начинает выполнять роль эталона в сознании обучаемого, с которым он сличает реальное свое исполнение и вносит, если обнаруживаются расхождения, уточнения и поправки в последующие повторения действия. Правило: начинать со зрительного восприятия обучаемым двигательного действия, выполняющего роль предварительного, чернового образца в его сознании, который затем последовательно уточняется через мышечно-временные

ощущения: величину и момент приложения усилия, амплитуду и направление движения тела или отдельных его звеньев, темп и ритм движения.

### Использованная литература

1. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.

2. Islomov, Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. MAGAZINE. Questions of science and education, 104 – 108.

3. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям. Science and Education 2 (11), 1056-1060

4. EY Islomov. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Technology and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии 3

5. EY Islomov, AM Bahodirovna. The essence of spirituality in the uzbek language. XIII Международная научно-практическая конференция " язык и культура", Челябинск

6. ГМК Акрамова, ЭЮ Исломов. Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике. Science and Education 3 (2), 1126-1131

7. ЭЮ Исломов, ГМК Акрамова. Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий. Science and Education 3 (2), 1448-1453

8. E Islomov. Barkamol avlodni tarbiyalash soglom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish omili sifatida. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 2 (2)

9. EY Islomov. Yuqori malakali kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi o`ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda mashg`ulotlar jarayononi tuzish. Jismoniy tarbiya va sport muammolari 1 (1), 54-57

10. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarning kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarning o`rni. Pedagogik Mahorat 4 (4), 51-53

11. ЭЮ Исломов. Основные концепции общеобразовательной школы по физическому культуре, проблемы и методы во время занятий физическими упражнениями на тренировке гимнастике . Science and Education 3 (4), 1779-1784

12. ЛХК Рахимова, ЭЮ Исломов. Кружковое занятие учителя по художественному гимнастике. Упражнения общеразвивающего характера по художественному гимнастике в общеобразовательной школе. Science and Education 3 (4), 1563-1569

13. E Islomov. boshlang 'ich sinf o 'quvchilarining ta 'lim-tarbiyasida oilaning. центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
14. ЭЮ Исломов. Систематично организованное деятельность учителя физической культуры к содержанию учебного материала. Science and Education 4 (3), 559-564
15. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
16. Khojiev Azizjon Kaimovich, Modern approaches to the development of students' independent cognitive activity, Web of Scientist: International Scientific Research Journal: Vol. 3 No. 10 (2022): wos
17. Khojiev Azizjon Kaimovich, Formation of knowledge independence of students as a pedagogical problem, Web of Scientist: International Scientific Research Journal: Vol. 3 No. 10 (2022): wos
18. Khojiev Azizjon Kaimovich, The development of students' independent cognitive activity Solution of social problems in management and economy 2022
19. ФВ Халилов - Эксплуатация автоматизированных информационных систем бухгалтерского учета 2017
20. ФВ Халилов - Финансовый анализ 2017