

Физической культуры как сфера педагогической деятельности начальных классов тренировка к линейному упражнению

Асадбек Анварович Тураев
Амирбек Аминович Икромов
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: В статье раскрываются отношения, возникающие между людьми при передаче духовно-практического опыта. Педагогическая деятельность состоит из двух видов: научной и практической. Поколение считается доминантным или рецессивным в зависимости от того превращения, которое оно пережило в молодости. Однако, когда молодое поколение достигает совершеннолетия и определяет свой коллективный портрет. Смена поколений приводит в движение цикл превращений и определяет его периодичность. Как только каждое поколение вступает в следующую жизненную фазу, фундаментально меняются настроение и поведение, давая возможность новому поколению проявить себя.

Ключевые слова: отношения, виды деятельности, жизненная фаза, поведение, настроение, молодое поколение, педагогическая деятельность

Physical culture as a sphere of pedagogical activity in primary classes: training for linear exercises

Asadbek Anvarovich Turaev
Amirbek Aminovich Ikromov
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: The article reveals the relationships that arise between people during the transfer of spiritual and practical experience. Pedagogical activity consists of two types: scientific and practical. A generation is considered dominant or recessive depending on the transformation it experienced in its youth. However, when the younger generation comes of age and defines its collective portrait. The dominant generation: independent behavior and the main role in shaping the era. The change of generations sets in motion the cycle of transformations and determines its periodicity. As each generation enters the next phase of life, mood and behavior change fundamentally, giving the next generation the opportunity to shine.

Keywords: relationships, activities, life phase, behavior, mood, young generation, pedagogical activity

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые им занимаются. Спорт развивает у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Каждое поколение людей решает три важнейшие задачи. Во-первых, освоить опыт предыдущих поколений, во-вторых, обогатить и приумножить этот опыт, и, в-третьих - передать его следующему поколению. «Классическая» или «линейная» периодизация основана на изменяющемся объеме упражнений и нагрузки на протяжении нескольких предсказуемых периодов.

Педагогическая деятельность это - деятельность, которая обеспечивает отношения, возникающие между людьми при передаче духовно-практического опыта. Педагогическая деятельность состоит из двух видов: научной и практической. В качестве основных объектов цели педагогической деятельности выделяют воспитательную среду, деятельность воспитанников, воспитательный коллектив и индивидуальные особенности воспитанников.

Тренировка или тренинг - «обучать, воспитывать» - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок. Педагогическая деятельность - общественно значимая профессиональная деятельность, которая заключается в воспитании подрастающего поколения.

Поколение - общность каких-то объектов (людей, животных, растений, иногда даже неодушевлённых предметов) непосредственных предков до некоторого родоначальника (группы таковых); или же по времени рождения.

Средняя продолжительность жизни - 80 лет, и состоит из четырёх периодов длительностью ~ 20 лет. Поколение - это совокупность людей, которые рождаются каждые 20 лет: Бэби-бумеры → поколение X → поколение Y → поколение Z.

Каждое поколение переживает 4 превращения:

Подъём → Пробуждение → Спад → Кризис.

Поколение считается доминантным или рецессивным в зависимости от того превращения, которое оно пережило в молодости. Однако, когда молодое поколение достигает совершеннолетия и определяет свой коллективный портрет, взрослое поколение, противоположное первому, достигает своего пика. Доминантное поколение: независимое поведение и главная роль в формировании эпохи.

Смена поколений приводит в движение цикл превращений и определяет его периодичность. Как только каждое поколение вступает в следующую жизненную фазу (и новую социальную роль), фундаментально меняются настроение и поведение, давая возможность новому поколению проявить себя. Следовательно, существует зависимость между историческими событиями и поколенческими типами. Исторические события формируют поколения в детстве и молодости; потом, будучи родителями и лидерами в середине жизни и в старости, поколения формируют историю.

Каждое из четырёх превращений имеет особое настроение, которое повторяется каждый новый цикл. Штраус и Хау назвали эти периоды «сезонами истории». Пробуждение они сравнили с летом, а Кризис - с зимой. Подъём и Спад - переходные сезоны, схожие с весной и осенью. Штраус и Хау обнаружили 26 Превращений за 7 циклов англо-американской истории с 1435 года до сегодняшнего дня.

Педагогика - совокупность теоретических и прикладных наук, изучающих воспитание, образование и обучение; наука о воспитании человека; раскрывающая сущность, цели, задачи и закономерности воспитания, его роль в жизни общества и развитии личности.

В основе идей Штрауса и Хау лежит смена двух разных превращений - Кризисов и Пробуждений. Оба этих периода характеризуются тем, что люди, их пережившие, наблюдали такие исторические события, которые сильно изменили их социальную среду. Кризисы - это периоды, отмеченные серьезными гражданскими переворотами, когда общество фокусируется на том, чтобы реорганизовать внешний мир институтов и публичного поведения (последний американский Кризис длился с Великой депрессии до конца Второй мировой войны). Пробуждения - периоды, отмеченные культурным и религиозным обновлением, когда общество фокусируется на том, чтобы изменить внутренний мир ценностей и личностного поведения (последнее американское Пробуждение совпадает с «революцией сознания» 1960-х и 1970-х гг.). Во время Кризисов существование опасности приводит к консенсусу в обществе, практике персональной жертвы и строгому институциональному порядку. Во время Пробуждений популярность получает практика индивидуализма, а институциональный порядок терпит нападки со стороны новых общественных идеалов и духовных задач. По мнению авторов, примерно каждые 80-90 лет (длинная жизнь одного человека) в американском обществе происходит национальный Кризис. За 40-45 лет до Кризиса общество переживает Пробуждение.

Описывая этот цикл Кризисов и Пробуждений, Штраус и Хау отталкивались от работ других историков и социологов, которые обнаружили длинные циклы в

американской и европейской истории. Цикл Кризисов Штрауса-Хау можно соотнести с длинными циклами войны, изученными такими учеными, как Арнольд Тойнби и Куинси Райт, и с геополитическими циклами, которыми занимались Уильям Р.Томпсон и Джордж Модельски. Штраус и Хау утверждают, что их цикл Пробуждений соответствует работе Энтони Уоллеса о «моментах оживления». Авторы также заявляют о том, что повторяющиеся Кризисы и Спады отсылают к двухчастным циклам в политике (Волтер Дин Бернхам, Артур Шлезингер-отец и сын), международных отношениях (Фрэнк Клингберг) и экономике (Николай Кондратьев). Кроме того, Штраус и Хау брали в расчет и долгосрочные колебания в криминологии и токсикомании.

Чаще всего в педагогической литературе оперируют тремя функциями: образовательной, развивающей, воспитательной. Следовательно, предметом изучения педагогики физической культуры, как отрасли общей педагогики, может быть только педагогический процесс по организации освоения подрастающим поколением физической культуры.

Базовая продолжительность влияния и поколений, и превращений - около 20 лет, что соответствует социально и биологически детерминированным фазам жизни человека. Вот почему она оставалась неизменной в течение веков. Некоторые, однако, утверждают, что растущие темпы технологического прогресса в последние десятилетия уменьшат длительность влияния того или иного поколения. Согласно Штраусу и Хау, тем не менее, этого не произойдет. Пока ребёнок будет становиться взрослым человеком в 20 лет, человеком среднего возраста в 40, а пожилым - в 60, базовая продолжительность поколений и превращений останется неизменной.

Однако в «Четвертом превращении» Штраус и Хау подчеркивают, что точных границ, отделяющих одно поколение от другого, не существует. Ритм развития поколений нельзя предсказать, как в физике или астрономии, но он похож на биологические циклы, где можно выделить лишь определенные интервалы. Штраус и Хау сравнивают длительность циклов с временами года: так же, как и зима может наступить раньше или позже и быть более или менее суровой в каком-либо году, так и превращения наступают в разное время.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы.

Спорт - это неотъемлемая часть общественной жизни, один из элементов ценностей современной культуры. Именно спорт развивает такие качества личности как целеустремленность, терпение, сила, выносливость, упорство, уважение к себе и людям, которые рядом. Заниматься спортом может любой человек, главное желание. Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. В ней задействованы наряду со спортсменами и тренерами менеджеры, спортивные врачи, психологи, научные сотрудники.

Спорт укрепляет физическое и психическое здоровье человека, он укрепляет его характер, закаляет организм, делает его сильным и выносливым.

Профессиональная педагогическая деятельность педагога физической культуры включает: учебно-воспитательную, социально-педагогическую, культурно-просветительскую, научно-методическую, организационно-управленческую, физкультурно-спортивную, оздоровительно-рекреативную виды. Поддержание здоровья на достаточном для человека уровне - является его первостепенной задачей в современном мире и только он способен ее выполнить. «Педагогика физической культуры и спорта» это - наука о законах и закономерностях развития и формирования личности в процессе двигательной деятельности при организации обучения, воспитания, образования на занятиях физической культурой и спортом.

Адаптация - ведущая сила развития возможностей тела. Мы уже затрагивали важность и значение адаптационных процессов в повышении эффективности тренировок в статье «Смена нагрузки для повышения эффективности тренировочного процесса».

Один из известных инструментов, который использует адаптационные возможности организма, это - периодизация тренировочного процесса. Периодизация - это долгосрочное планирование физических нагрузок, при котором тренировки строятся по определенной системе, состоящей из конкретных фаз различной длительности, назначения и регулярности.

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.
2. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/ edinres. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
3. Тураев, М. (2021). Important factors for the organization of medical groups in physical education. *Центр научных публикаций (buxdu. Uz)*, 8(8).

4. ММ Тураев. Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. Проблемы науки, 35-37
5. ИТ Хамраев, ДИ Курбанов, ММ Тураев. Принципы современной педагогической подготовки. Academic research in educational sciences 2 (2), 899-907
6. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования, 99-102
7. ММ Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
8. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
9. ММ Тураев. Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022. Научно-практическая конференция, 975-978
10. М Тураев. Образование и воспитание в физической культуре-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
11. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования 15, 118
12. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
13. ТМ Muxamedovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences 1 ...
14. ББ Маъмуров, ММ Тураев. Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики ...
15. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
17. ММ Turayev, VJ Boltayeva, SJ Razokova. The importance of physical education and physical culture at schools. Вестник науки и образования, 34-37
18. РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев, ММ Тураев. Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, 144-148
19. ММ Тураев, РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев. Интерактивные методы физического воспитания в вузах. Педагогическое образование и наука, 132-135

20. Ш Д Абдуллаев. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан ... Научно-практическая конференция

21. Ш Д Абдуллаев. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза. XI Международная научно-практическая конференция «актуальные проблемы ...

22. Ш Д Абдуллаев, Д Садриддинова. Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании, 8-11

23. Ш Д Абдуллаев. Шукуров Х.С. Психологическая подготовка спортсменов как условие успешной соревновательной деятельности. Вестник интегративной психологии 2023 Выпуск 30 часть 30 (30), 27-30

24. Ш Д Абдуллаев. Мейлиев Б.Б. Психологическая подготовка легкоатлета. Вестник интегративной психологии 2023 Выпуск 30 часть 30 (30), 22-26

25. Ш Д Абдуллаев. Признаки и факторы познавательной активности студентов факультета физической культуры в учебной деятельности. Вестник интегративной психологии 28 (№ 25 от 5.04.2023г), 8-12

26. Ш Д Абдуллаев. AS Dzhumaturdievich. Zamonaviy maktab shartotlarida ta'lim va jismoniy tarbiya muammolari. Научно-практическая конференция, 115-118

27. Ш Д Абдуллаев. NS Nasimovich. Talabalar jismoniy tarbiyasida komponentli motivatsiyalar. Научно-практическая конференция, 447-449

28. Ш Д Абдуллаев. Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов. Science and Education 3 (5), 1577-1582

29. Ш Д Абдуллаев. Physical education at schools. Вестник науки и образования, 48-51

30. Ш Д Абдуллаев. Jismoniy tarbiya jarayonida komponentli motivatsiyalar. Научно-практическая конференция.