

THE FORMATION OF READINESS FOR SKILLED TENSIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Turdimurodov Dilmurod Yuldoshevich

Termez State University

Lecturer at the Department of Theory of Physical Education and Sports

E-mail: profboks2020@gmail.com

Annotation: The article discusses the formation of readiness for volitional stresses in the process of physical education. For this purpose, the theoretical and methodological foundations of the formation of will in schoolchildren are analyzed, since the volitional tension is one of the main volitional qualities in physical education in general educational institutions. The article shows that the correct application of the content, forms and methods of this study affects the formation of readiness for volitional stresses in the process of physical education.

Keywords: Physical education, volitional stresses, will, schoolchildren, general education institutions, volitional qualities, volitional efforts.

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ГОТОВНОСТИ К ВОЛЕВЫМ НАПРЯЖЕНИЯМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Турдимуродов Дилмурод Йулдошевич

Термезский государственный университет

Преподаватель кафедры Теории физического воспитания и спорта

E-mail: profboks2020@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается формирование у школьников готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания. С этой целью проанализированы теоретические и методические основы формирования воли у школьников, так как волевое напряжение является одним из основных волевых качеств в физическом воспитании в общеобразовательных учебных заведениях. В статье показано, что правильное применение содержания, форм и методов данного исследования влияет на сформированность у школьников готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, волевые напряжения, воля, школьники, общеобразовательные учебные заведения, волевые качества, волевые усилия.

Постановка проблемы. Анализ психолого-педагогической литературы (Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, А.И. Высоцкий и другие) по теме исследования показывает, что одной из наиболее сложных и значимых проблем при формировании личности - проблема воли и волевой регуляции поведения является главной в деятельности человека. Во времена античности понятие свободы было одной из основных категорий психологии наряду с разумом и чувствами. Воля является обязательной составляющей философских учений

наиболее известных мыслителей еще с эпохи античности. Особого распространения приобрело учение о свободе Аристотеля, который считал волю функцией, которая нужна для объяснения механизмов поведения с позиции разума. Уже в то время существовали понятия "волевые" и "произвольные действия". Причинами возникновения волевых действий Аристотель считал "умные стремление", ибо "там, где нет ума, там нет и свободы". Кроме того, свобода по Аристотелю, имеет общественную природу: человек способен тогда принять разумные решения, когда адекватно осознает собственные общественные обязанности [1].

Стоит отметить, что в процессе формирования волевой готовности в процессе физического воспитания, как отмечается в психолого-педагогической литературе, следует выявить взаимосвязи между показателями результативности упражнений и показателями эффективности волевых напряжений. Исследование этих взаимосвязей, основанных на проявлении волевых напряжений в зависимости от степени трудности того или иного спортивного упражнения, имеет определенный интерес. Существует предположение, что именно волевые напряжения в преодолении трудностей физических и интеллектуальных действий, соотнесены с видом и интенсивностью осуществляемой деятельности (в частности, спортивной), и имеют ряд специфических особенностей. В общем воля справедливо считается вершиной иерархии регуляторных процессов психики. Специфика этого высшего уровня традиционно связывается с преодолением внешних и внутренних препятствий, требует волевого напряжения и т.д. [2,3,4].

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы осуществлен ряд исследований, посвященных отдельным аспектам решения указанной проблемы. Это, прежде всего, исследования основ формирования у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе занятий физическим воспитанием (Д.И. Турдимуродов) [2], проведение соревнований по спортивным играм (Я.М. Абдуллаев, Д.И. Турдимуродов) [3], организации спортивных соревнований на призы участников ветеранов боевых действий (Д.И. Турдимуродов, Х.А. Менгликулов) [6] и др. Проведенный анализ психолого-педагогической литературы показывает, что к настоящему времени накоплен определенный опыт по формированию готовности к волевым напряжениям, однако проблема формирования у школьников готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания исследована недостаточно.

Цель статьи - раскрыть содержание формирования у школьников готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания.

Изложение основного материала исследования. Изучение психологической литературы показывает, что вопрос о природе воли трактуется по-разному. Одни авторы связывают волю преимущественно с преодолением трудностей, другие указывают, что в основе волевых действий всегда лежит мотив. Попытка психологического анализа воли принадлежит К. Ушинскому, который указывает на тройное значение воли:

- 1) Воля это власть души над телом;
- 2) Воля "это чувство желания";
- 3) Воля "... нечто противоположное неволе".

От теоретического толкования понятия воли он обращается к практическим рекомендациям по поводу ее становления и проводит мысль об ограничении свободы как необходимого условия понимания человеком чувства свободы. По К. Ушинскому, понятие воли становится не просто необходимым для толкования человеческой личности, а стержневым ее элементом. Также стоит отметить, что волевая регуляция может быть

направлена не только на сознательную мобилизацию психических и физических возможностей человека, но и на снижение уровня активности, расслабление, релаксацию. Основываясь на таком понимании волевой регуляции, Д.Й. Турдимуродов определяет, что "волевое напряжение" (усилие) - это активное проявление сознания в мобилизации психических и физических возможностей человека или в необходимом снижении активности психики в ходе преодоления внутренних и внешних препятствий в процессе деятельности [5]. Таким образом, можно констатировать, что волевые качества относятся к разряду важнейших проявлений в характеристике личности школьника. Принимая во внимание актуальность и практическую значимость этой проблемы в процессе собственного исследования, автором была предпринята попытка оценки и изучения волевых напряжений у школьников общеобразовательной школы во время выполнения физических упражнений различного характера. Такая постановка вопроса вызвана наличием тесной взаимосвязи между уровнем физической и волевой готовности. Поэтому занятия различными видами физических упражнений способствуют формированию четко определенных волевых качеств. Связи с этим, процесс формирования воли предложено согласовывать с развитием конкретных физических способностей (качеств).

В процессе исследования подтвердилась эффективность педагогических условий предложенных Д.Й. Турдимуродовым по формированию готовности подростков к волевым напряжениям в процессе физического воспитания, а именно: обеспечение осознания учащимися задач физического совершенствования и их значимости на ближайшую и отдаленную перспективу; повышение интереса и мотивации школьников к занятию физическим воспитанием; стимулирование сознательной активности учащихся в процессе занятий физическим воспитанием и планомерного увеличения объективных и субъективных трудностей с помощью соответствующих форм, методов физического воспитания; формирование у школьников готовности к волевым напряжениям. Формирование у школьников готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания обеспечивалось путем внедрения структурных компонентов готовности школьников к волевым напряжениям (когнитивный, эмоционально-ценностный, деятельностный) [3]. Согласно указанных компонентов определены показатели сформированности готовности школьников к волевым напряжениям: совокупность знаний в соответствии со школьной учебной программы по физическому воспитанию, понимание значимости физического совершенствования, осознания сущности и роли волевых напряжений во время выполнения физических упражнений; интерес к физическому совершенствованию, желание воспитывать в себе такие волевые качества, как дисциплинированность, терпеливость, организованность, инициативность, удовлетворенность личными достижениями на уроках физического воспитания, проявление активности на уроках физического воспитания и тому подобное.

Также в процессе исследования автором были использованы тестовые физические упражнения и задания различного характера:

1. Силовые упражнения динамического характера.
2. Тест на задержку дыхания.
3. Тест на устойчивость (концентрацию) внимания.

Выяснено, что для формирования у школьников готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания, кроме других факторов, определенное значение имеет выбор и характер физических упражнений. Как правило, учащиеся с большим двигательным опытом лучше владеют техникой выполнения многих физических

упражнений, имеют лучшую физическую подготовленность и увереннее чувствуют себя в процессе занятий физическими упражнениями [2]. Они действуют более самостоятельно, проявляют творческую инициативу, решительность, смелость и др. Стоит отметить, что показатели волевой составляющей значительно выше у учащихся, которые дополнительно занимаются в спортивных секциях, самостоятельно и имеют более высокий уровень физической подготовленности и тому подобное.

Выводы. Таким образом, определены теоретические основы проблемы воли и волевых напряжений школьников. На основе изучения научных источников выяснено, что воля - функция человеческой психики, которая заключается во власти над собой, управлении своими действиями и осознанном регулировании своим поведением; стремлении достичь цели. Выяснено, что именно сформированность волевых качеств обуславливает готовность человека к волевым напряжениям. Волевыми качествами, сформированность которых оказывается в готовности школьников к волевым напряжениям в процессе физического воспитания, является терпеливость, организованность, инициативность, дисциплинированность. Обосновано, что волевые качества формируются у учащихся при преодолении посильных трудностей и тому подобное.

Список использованной литературы:

1. Аристотель. О душе/ Аристотель// Соч. в 4-х т. – Т. 1. – М., 1975. – С. 96–142.
2. Turdimurodov D. Y. Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school / D. Y. Turdimurodov // The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2021. Volume 3. Issue 03. - pp. 405 - 413.
3. Абдуллаев Я. М., Турдимуродов Д. Й. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Й. Турдимуродов // Colloquium – journal. – 2020. № 24 (76). -С. 12 -14.
4. Турдимуродов Д. Й. Педагогические факторы внешней стимуляции влияющие на волевые усилия школьников при физических упражнениях разного характера / Д. Й. Турдимуродов // Инновации в педагогике и психологии. – 2020. - № 9. Выпуск 3. – С. 21-25.
5. Turdimurodov D.Y. Features of the manifestation of volitional efforts in the process of external stimulation in schoolchildren 10-12 years. // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1348 -1354. ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
6. Menglikulov Kh. A., Turdimurodov D. Y. Development of physical training skills and formation of willpower qualities in extracurricular activities / Kh. A. Menglikulov, D. Y. Turdimurodov // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. Vol. 8. No. 3. – pp. 204 – 207. ISSN 2056-5852