

## МЕХАНИЗМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

*Азизов Сабитхан Валиевич-*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Наманганский государственный педагогический институт*

*г. Наманган, Узбекистан*

### **Аннотация**

Статья посвящена использованию средств физической культуры в целях психического и социального развития детей.

**Ключевые слова:** физическая культура, психическое здоровье, физическое развитие, физическая активность, позитивное отношение, здоровые привычки, индивидуальный подход

### MECHANISMS OF USING PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN'S MENTAL AND SOCIAL DEVELOPMENT

Azizov Sabitkhan Valievich-

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor

Namangan Statepedagogical institute Namangan, Uzbekistan

### **Annotation**

The article is devoted to the use of physical education for the purpose of mental and social development of children.

**Key words:** physical education, mental health, physical development, physical activity, positive attitude, healthy habits, individual approach

**Актуальность.** Всем известно, что физическая культура является важнейшим компонентом общего развития ребёнка. Она влияет не только на физическое, но и на психическое и социальное развитие, помогая формировать здоровые привычки, уверенность в себе и навыки взаимодействия с окружающими.

Физическая культура способствует физическому развитию детей, улучшению их здоровья, повышению выносливости, силы, координации и гибкости. Регулярные занятия физкультурой помогают укрепить иммунную систему, снизить риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение и сердечно-сосудистые болезни, а также способствуют правильному развитию костной и мышечной систем. Поэтому создание механизма влияния физической культуры на формирование личности с высоким уровнем культуры является актуальным на сегодняшний день.

**Теоретическая часть.** Физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое состояние детей. Занятия спортом помогают снижать уровень тревожности, улучшать настроение и способствуют развитию позитивного отношения к жизни. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов — "гормонов счастья", которые помогают детям справляться с эмоциональными трудностями и повышать уровень самооверенности [11].

Физическая культура играет важную роль в развитии социальных навыков у детей. Командные игры и соревнования способствуют развитию сотрудничества, коммуникативных навыков, умения работать в команде и разрешать конфликты. Учитель физической культуры должен создавать условия, в которых каждый ученик чувствует себя частью команды и понимает важность вклада каждого в общий результат [13].

Уроки физической культуры помогают детям развивать дисциплину и ответственность. Регулярные тренировки и выполнение упражнений по инструкциям учат детей планировать своё время, ставить цели и работать над их достижением. Учитель физической культуры должен поощрять учеников к самодисциплине и настойчивости, показывая, что усилия приносят свои результаты, а успех зависит от их стараний [9].

Занятия физкультурой способствуют развитию координации движений и моторных навыков, что особенно важно в младшем возрасте. Игры с мячом, прыжки, бег и другие виды физической активности помогают развивать ловкость, быстроту реакции и точность движений, что способствует улучшению общей моторики и координации, необходимых для повседневной жизни [12].

Физическая культура помогает детям понять важность активного образа жизни и формирует у них привычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Учитель физической культуры должен стремиться к тому, чтобы занятия спортом стали для детей не только обязательной частью учебной программы, но и удовольствием, что поможет им в будущем поддерживать физическую активность и заботиться о своём здоровье [15].

В связи с этим, учитель физической культуры выполняет множество задач, связанных с обучением, развитием и поддержанием здоровья учеников. Эти задачи включают не только проведение уроков, но и организацию внеклассных мероприятий, индивидуальную работу с учениками и сотрудничество с другими педагогами.

Основная задача учителя физической культуры — обучать детей основам различных видов спорта, физическим упражнениям и правилам их выполнения. Учитель должен создавать интересные и безопасные условия для занятий, чтобы

каждый ученик мог развивать свои физические способности и получать удовольствие от занятий спортом [14].

Учитель физической культуры должен уметь мотивировать учеников к занятиям спортом, поддерживать их интерес и помогать преодолевать трудности. Это включает создание позитивной атмосферы на уроках, поощрение успехов учеников и предоставление каждому возможности почувствовать себя успешным. Мотивация играет ключевую роль в формировании устойчивого интереса к физической активности [6].

Занятия физической культурой играют важную роль в профилактике различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Учитель должен объяснять ученикам важность физической активности для здоровья, помогать им развивать здоровые привычки и следить за их физическим состоянием. Важно, чтобы учитель был в курсе особенностей здоровья каждого ученика и мог адаптировать программу занятий в соответствии с их потребностями [10].

Учитель физической культуры помогает развивать у детей личностные качества, такие как уверенность в себе, настойчивость, целеустремлённость, а также социальные навыки — умение работать в команде, уважать других, помогать и сотрудничать. Уроки физкультуры дают возможность развивать эти навыки через совместные игры, соревнования и групповые задания.

Особое внимание учитель физической культуры должен уделять работе с детьми с ОВЗ. Это требует от него специальных знаний и навыков по адаптации упражнений и созданию условий, в которых каждый ученик сможет участвовать в занятиях. Учитель должен создавать поддерживающую и инклюзивную среду, в которой дети с ОВЗ чувствуют себя комфортно и получают возможность развивать свои физические способности.

Учитель физической культуры организует различные внеклассные мероприятия, такие как спортивные соревнования, олимпиады, дни здоровья и туристические походы. Эти мероприятия способствуют увеличению уровня физической активности детей, развитию командного духа и формированию у них интереса к спорту. Учителю важно планировать такие мероприятия таким образом, чтобы они были интересны и доступны для всех учеников.

**Полученные результаты.** Проведённое исследование показало, что физическое воспитание играет важную социальную роль, не только улучшая физическое состояние учеников, но и способствуя их социализации, воспитанию положительных личностных качеств и формированию социально значимых навыков. Именно учитель физической культуры является важным звеном в процессе социализации детей и подростков.

Физическая культура служит эффективным инструментом для социализации детей, помогая им научиться работать в команде, уважать других и развивать навыки сотрудничества. Учитель физической культуры должен создавать условия для общения между учениками через командные игры, соревнования и групповые задания. Это помогает детям чувствовать себя частью коллектива и развивать навыки, которые необходимы для успешного взаимодействия с окружающими.

Именно физическое воспитание способствует формированию у детей таких ценностей, как уважение, честность, справедливость и дисциплина. Именно учитель физической культуры прививает им эти ценности, объясняя важность соблюдения правил, уважения к соперникам и честного поведения на спортивной площадке. Участие в спортивных соревнованиях помогает детям понять значимость этих ценностей и применять их не только в спорте, но и в повседневной жизни. Поэтому авторитет учителя здесь трудно переоценить.

Современное общество становится всё более многообразным, и учитель физической культуры способствует развитию межкультурного общения среди учеников. Спортивные мероприятия и игры предоставляют уникальную возможность для общения между детьми с разными культурными и социальными корнями, помогая им лучше понимать друг друга и формировать толерантное отношение. Здесь важно, чтобы учитель поощрял уважение к культурным особенностям каждого ученика и использовал спорт как средство для укрепления связей между разными группами.

Наблюдения показали, что физическая культура играет важную роль в развитии лидерских качеств у детей. Учитель может способствовать этому, предоставляя возможность ученикам брать на себя ответственность за выполнение различных задач, таких как капитанство команды или организация небольших мероприятий. Развитие лидерских качеств помогает детям стать более уверенными, научиться принимать решения и управлять коллективом.

Физическая активность и участие в спортивных мероприятиях помогают снижать уровень агрессии и разрешать конфликты. Учитель физической культуры может использовать спорт как средство для управления эмоциями и предоставлять ученикам возможность выплеснуть накопившуюся энергию в положительном направлении. Это особенно важно для подростков, которые могут испытывать трудности с управлением своими эмоциями. Спортивные игры способствуют развитию уважительного отношения к другим, обучают правилам честной борьбы и помогают предотвращать конфликты.

Физическая культура также способствует формированию у детей привычки к общественно полезной деятельности, такой как участие в спортивных волонтерских мероприятиях, помощь в организации школьных праздников и

дней здоровья. Учитель физической культуры может организовывать такие мероприятия, привлекая учеников к активному участию, что помогает формировать у них чувство ответственности и желание помогать обществу.

**Обсуждение результатов.** Взгляды на физическую культуру в школе значительно изменились за последние десятилетия. Физическое воспитание из факультативного предмета, часто воспринимаемого как второстепенный, превратилось в одну из ключевых составляющих образовательного процесса, способствующих развитию гармонично развитой личности.

Современный подход к физической культуре в школе ориентирован на здоровье и благополучие учеников. Учитель физической культуры должен не только обучать детей физическим упражнениям, но и объяснять, как они влияют на здоровье, и формировать навыки здорового образа жизни. Это включает в себя обучение правильному питанию, значению физической активности и необходимости заботы о своём теле. Такой подход помогает формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

Изменение взглядов на физическую культуру также связано с внедрением индивидуального подхода в обучении. Учитель должен учитывать особенности каждого ученика, его физическую подготовку, интересы и способности. Это особенно важно для детей с ограниченными возможностями здоровья, которые требуют особого внимания и адаптации программы занятий. Индивидуальный подход помогает каждому ученику достигать своих целей и развивать свои способности в комфортных для него условиях.

Современные технологии также стали неотъемлемой частью занятий физической культурой. Учителя начали использовать носимые устройства для отслеживания физической активности, виртуальные тренировки, приложения для выполнения упражнений и другие цифровые инструменты. Это помогает сделать занятия более интересными и мотивирующими для учеников, а также предоставляет возможность учителю отслеживать прогресс каждого ребёнка и адаптировать программу занятий.

Взгляды на физическую культуру также изменились в сторону её интеграции с другими учебными дисциплинами. Уроки физкультуры могут быть связаны с биологией (изучение анатомии и физиологии), обществознанием (развитие командного духа и социальных навыков), математикой (подсчёт шагов, измерение времени и расстояния) и даже искусством (танцевальные программы). Такая интеграция помогает детям видеть взаимосвязь между различными аспектами образования и развивать комплексные знания.

Произошёл переход к личностно-ориентированному обучению. Физическая культура всё больше становится личностно-ориентированной, когда акцент делается на развитии личности ученика, его мотивации и интересах.

Учитель должен стремиться не только к тому, чтобы дети выполняли определённые физические упражнения, но и к тому, чтобы они понимали, зачем это нужно и как это может помочь им в жизни. Такой подход помогает повысить уровень вовлечённости учеников и сформировать у них устойчивый интерес к физической активности.

### Библиография

1. Азизова Р. И. Развитие креативности у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр. “Ўзбекистонда фанлараро инновациялар ва илмий тадқиқотлар” журналі. 29 сон, 9–14.
2. Азизова Р. И. Туризм как средство укрепления внутрисемейных отношений и залог создания благоприятных условий для духовного развития детей в семье // Научный форум: педагогика и психология. – 2022. – С. 20-23.
3. Азизова Р СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ//научный форум: педагогика и психология. Сборник статей по материалам XXXIV международной научно-практической конференции. Том 10 (34). 2019.
4. Азизова Рушен Исмаиловна, & Базарова Илария Шухратовна. (2024). ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 48–55.
5. Азизова Рушен Исмаиловна, & Холмирзаев Ильнур Кодирович. (2024). УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. *PEDAGOGS*, 71(1), 89-95.
6. Иванов, Т. В. Мотивация учеников на уроках физкультуры. — СПб.: Лань, 2020.
7. Azizova R. I. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi // *Oquv qollanma T.* — 2010.
8. Azizova, Rushen Ismoilovna (2019) "PECULIAR FEATURES INHERENT IN COACHING IN WOMEN’S TEAMS," *Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1: Iss. 11, Article 44.*
9. Green, S. Discipline and responsibility in physical education // *Journal of Education Research.* — 2020. — № 6. — P. 66-73.
10. Green, S. Preventing lifestyle diseases through PE // *Journal of Educational Pedagogy.* — 2019. — № 6. — P. 77-84.
11. Müller, K. Psychological benefits of physical activity for children // *Sportpädagogik.* — Berlin: Springer, 2019. — P. 88-96.
12. Petrov, S. Motor skills development in PE classes // *European Physical Education Journal.* — 2021. — № 7. — P. 55-63.
13. Schmitt, T. Developing social skills through team sports // *German Journal of Physical Education Research.* — 2019. — № 5. — P. 44-51.
14. Taylor, P. Teaching the basics of sports in PE // *Physical Education Today.* — 2020. — № 5. — P. 44-52.
15. White, D. Preparing children for an active future // *Educational Review.* — 2021. — № 8. — P. 33-40.