

**Вывод.** Учитывая вышесказанное, считаем необходимым постоянно повышать знания тренеров и спортсменов в области психологии спорта, следить за динамикой психоэмоционального состояния, как в тренировочном, так и в соревновательном процессах, другими словами, уделять больше внимания психологической подготовке спортсменов, которая должна начинаться с качественного анализа индивидуальных особенностей, степени развития психических, идеомоторных и индивидуальных свойств и качеств личности, что будет способствовать достижению запланированного результата.

#### Литература:

1. Булгакова Н.Ж. *Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры*. - М.: ФОН, 1996.-430 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием Учебное пособие. Казань: Издательство КГУ, 1981. – 63 с.
4. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Сост. и общая редакция И.П. Волков Н.С. - М.: Советский спорт, 2005. - 286 с.
5. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Учебное пособие. Омск: 2012. - 324 с.

**Джабиева С.** Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, магистрант гр.  
(*Научные руководитель – к.п.н., профессор Рамашов Н. Р.*)

### РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Реалии современности, с её компьютеризацией и на основе этого внедрение современных технологий обучения в образовательный процесс заставляют уделять особое внимание физическому развитию учащихся школ.

Степень готовности детей к школе оценивается уровнем развития основных психофизиологических функций. Однако не менее значимым является уровень физической подготовки, так как учебный процесс в школе предъявляет к организму детей повышенные учебные и статические нагрузки, что во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма к постоянному воздействию учебных нагрузок.

В настоящее время возник дефицит двигательной активности и как итог, появилась острая необходимость в её повышении, в связи с чем, значительно возросла роль физической подготовки в развитии двигательной активности учащихся на уроках начальной военной подготовки.

Президент Республики Казахстан, Лидер нации - Н.А. Назарбаев в одном из своих посланий сказал: «Успешность реализации стратегии модернизации страны зависит, прежде всего, от знаний социального и физического самочувствия казахстанцев».

О значении физической культуры для умственной деятельности, предельно ясно высказался знаменитый педагог К.Д. Ушинский.

Он писал: «Если педагог осознал вполне, что механическая основа памяти коренится в нервной системе, то поймёт также значение здорового состояния нервов для нормального состояния памяти. Он поймёт тогда, почему, например, гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще всё, что укрепляет нервы, имеет большее значение, чем всевозможные мнемонические подставки». Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришёл к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

Таким образом, урок по начальной военной подготовке должен обладать не только образовательной направленностью, но и нести в себе физическую составляющую. Цель данных уроков является приобретение ребенком специальных знаний, которые он сумеет перенести в повседневную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Начальная военная подготовка» должен быть

комплексным, межпредметным, в своей основе объединяющим в себе знания по физической культуре, биологии, математике, истории, физике и другим дисциплинам. Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость таких способностей как выносливость, сила и ловкость, которые развиваются посредством физической культуры, которые будут необходимы в повседневной жизни и будут ориентированы на решение следующих задач:

1. В основной школе – углубление основ знаний о физической культуре, роль физкультурной деятельности в жизни человека; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за свое здоровье; изучение культурно – исторических основ физической культуры.

2. В Средней школе -10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед физической культурой – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической подготовкой. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. На уроках в начальной школе основное внимание уделяется развитию разнообразных координационных, скоростных способностей и выносливости, а также овладению школой движений[1].

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, готовности к службе в Вооружённых силах Республики Казахстан. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Система образовательных уроков дает ряд положительных результатов, в значительной степени повышая роль предметов «Начальная военная подготовка» и «Физическая культура» в образовательном процессе, развивая психические процессы (мышления, память, внимание, навыки самоконтроля и т.д.), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников, готовности к защите своей родины.

С помощью физического воспитания на уроках начальной военной подготовки необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. Различают несколько видов активности, проявляемых учащимися во время занятий.

Познавательная активность связана с проявлением учащимися внимания, восприятием ими учебного материала, с осмысливанием информации, с её запоминанием и воспроизведением.

Двигательная активность связана с непосредственным выполнением физических упражнений. Оба вида активности предполагают психическую активность, которая отражается в моторной активности. Управляя этой активностью учащихся на уроке, преподаватель стимулирует организованную активность, сокращая до минимума неорганизованную. Организованная двигательная активность учащихся определяет моторную плотность урока физкультуры [2].

Знание содержания принципов обучения позволяет учителю строить преподавание в соответствии с требованиями, отражающими закономерности процесса обучения физическим упражнениям: во-первых, направлять учеников на сознательное и активное отношение к учебному материалу; во-вторых, объективно оценивать результативность обучения; в-третьих, осуществлять преподавание в соответствии с особенностями учеников; в-четвертых, конструировать педагогический процесс таким образом, чтобы он отличался повторностью, системностью, последовательностью и постепенностью[3].

Реализуя принцип активности, необходимо придерживаться ряда правил:

1. Предъявляемые требования должны учитывать характер мотивов, которыми руководствуется ученик. Для этого используются игровой и соревновательный методы, оценивание учителем

выполнения учеником задания, оценивание учеником выполнения задания товарищем; самооценивание и пр.

2. Активность ученика имеет прямую зависимость от доступности предъявляемых к нему требований.

3. Стимулирование активности может быть достигнуто через осознание учеником преемственной связи между изучаемыми двигательными действиями: не освоив данное действие, трудно будет изучить последующее.

4. К повышению и поддержанию должной активности следует идти от развития у детей интенсивного и устойчивого внимания. Для этого прибегают к активным методам обучения, стимулирующим сознание ученика, исключая механическое заучивание.

5. Содействовать проявлению активности не только в приобретении знаний и навыков, но и в формировании умений использовать их в различных условиях, ориентироваться в сложных ситуациях двигательной деятельности и т. п.

6. Учебно-воспитательный процесс следует организовывать таким образом, чтобы активность каждого ученика направлялась на коллективную деятельность.

7. Активность ученика не должна противопоставляться руководящей роли учителя. Поэтому все педагогические воздействия на ученика необходимо осуществлять так, чтобы ученик свою активность расценивал как проявление личного желания, а не как подчинение воле учителя [4].

Ведущей педагогической идеей можно назвать идею личностно-ориентированного подхода с целью максимально выявить и развить индивидуальные творческие и физические способности учащихся. Помочь личности познать себя, самоопределиться и само реализовать в области физической культуры и спорта. А также использовать активные формы обучения (военно-спортивные игры как Калкан, Улан и т.д., теоретические сведения о технике и тактике, личный пример и т.д.) для творческого мышления, для воспитания общечеловеческих ценностей. Все это происходит в диалоге «учитель – ученик» на основе принципов сотрудничества, взаимного уважения и доверия, а также учения без принуждения [5].

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей на уроках начальной военной подготовки содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма, подготовки допризывной молодежи к службе в армии. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических качеств регламентируется социальными принципами физического воспитания. В ходе исторического развития общества выработаны принципы, раскрывающие основы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей (выбору состава средств, методов и форм организации педагогических воздействий)

#### Литература:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011.- 208 с.
2. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 2013.- №5-6. - С.41.
3. Янсон Ю.А., «Физическая культура в школе», Ростов-на-Дону 2004г.;
4. «Физическая культура в школе», Москва 2001г, научно-методический журнал;
5. Бабенкова Е.А., «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие, Москва 2003г.