

## СВЯЗЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ

Умаров Бахшулла Жураевич

К.п.н., доцент кафедры педагогики Бухарского государственного  
университета.

**Аннотация:** В данной статье показывается связь семьи и школы в воспитание двигательных качеств подростков. Также предлагается минимум двигательных умений и навыков, которыми выпускники школ должны овладеть, занимаясь дома физкультурой самостоятельно или под руководством родителей.

**Ключевые слова:** воспитание, двигательные качества, связь, семья, упражнение, рост, развитие, результат.

## FAMILY AND SCHOOL CONNECTION IN EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES OF ADOLESCENTS

Umarov Bakhshulla Zhuraevich

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Pedagogy,  
Bukhara State University.

Annotation: This article shows the relationship between the family and the school in the upbringing of the motor qualities of adolescents. It also offers a minimum of motor skills that school graduates must master by doing physical education at home on their own or under the guidance of their parents.

Key words: education, motor qualities, connection, family, exercise, growth, development, result.

Воспитание в семье предполагает воспитание двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты), повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья. Обучение физическим упражнениям, воспитание двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития у

школьников - это специфические стороны физического воспитания детей в семье, связанные друг с другом.

Нельзя считать, например, нормальным, когда ребенок имеет огромную силу, прыгучесть, гибкость, но не умеет плавать, играть в волейбол, бадминтон и т. д. Важно также, чтобы высокий уровень развития двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости) проявлялся при выполнении трудовых действий (участие в сельскохозяйственной работе, в домашних делах) и способствовал овладению навыками, необходимыми для службы в армии и техникой спортивных упражнений. Научить детей всем этим навыкам и умениям только за счет уроков физкультуры, как бы мы к этому ни стремились, практически невозможно. Очевидно, и не следует к этому стремиться.

Родители располагают огромными возможностями для обучения своих детей различным видам двигательных действий. Многими упражнениями дети могут овладеть сами, консультируясь у школьных учителей физкультуры, спортсменов и родителей. Чтобы научиться, например, делать стойку на кистях, нужно знать, как она выполняется и систематически тренироваться в этом упражнении.

Разве в состоянии школьный учитель физкультуры, к которому на урок приходят от 30 до 40 учеников, уделять столько времени на обучение школьника как родители.

Все родители крайне заинтересованы в том, чтобы их ребенок умел плавать, играть в бадминтон, футбол, волейбол, бегать, прыгать и т. д.

Нужно не только хотеть, но и принимать решительные меры по обучению собственных детей различным видам двигательных действий.

Ниже предлагается минимум двигательных умений и навыков, которыми выпускники школ должны овладеть, занимаясь дома физкультурой самостоятельно или под руководством родителей:

- ❖ Плавание двумя спортивными способами (кроль, брасс, спина или баттерфляй). Умение проплыть 500—1000 м любым способом.

- ❖ Медленный непрерывный бег - юноши до 30 - 40 мин, девушки до 20-30 мин.
- ❖ Овладение двумя спортивными играми по выбору: волейбол, настольный теннис, баскетбол, футбол, бадминтон.
- ❖ Овладение техникой прыжка в длину, в высоту с разбега (одним из способов прыжка), техникой метания малого мяча и гранаты.
- ❖ Катание на велосипеде.
- ❖ Овладение акробатическими упражнениями: перевороты боком, стойка на голове, мост, ласточка, стойка на руках (мальчики), переворот вперед (девушки),
- ❖ Овладение простейшими приемами борьбы и самообороны.
- ❖ Овладение прыжками в воду («солдатиком» с 1 и 3 м).

В программу максимум входит спортивная специализация детей в одном из видов спорта по линии ДСШ, спортивной секции в школе или самостоятельно дома под руководством родителей или общественников - инструкторов.

Например, бегом на длинные и короткие дистанции школьник может заниматься самостоятельно. Многие выдающиеся спортсмены добивались результатов мирового класса, занимаясь самостоятельно.

При обучении детей новым движениям необходимо учитывать, что процесс обучения двигательным действиям включает следующие части: 1) ознакомление с новым двигательным действием; 2) разучивание двигательного действия; 3) закрепление и совершенствование двигательного действия.

На этапе ознакомления с двигательным действием родители должны создать у детей представление о выполняемом упражнении. При этом используют в первую очередь словесные методы обучения. Родители рассказывают школьнику, например, о технике прыжка в длину с разбега; объясняют как надо выполнять упражнения; делают замечания и дают указания по ходу выполнения упражнения.

При обучении детей новым движениям большое место отводится показу упражнения в целом. Любое новое упражнение можно изучать в целом или по частям. В процессе разучивания целесообразно использовать оба метода.

Разучивание, например, прыжков в длину начинают по частям: вначале изучают отталкивание и полет с небольшого разбега, затем отталкивание, полет и приземление, в дальнейшем разбег. После того, как школьник овладел этими составными частями прыжка, можно перейти к обучению прыжка в длину в целом, включающего разбег, отталкивание, полет и приземление.

За этапом разучивания следует этап закрепления, т. е. многократное повторение разучиваемых двигательных действий.

Для закрепления навыка необходимо повторять упражнение многократно не только на одном занятии, но и в системе из многих занятий до тех пор, пока после перерыва ребенку не удастся выполнить упражнение без ошибки. Если же навык правильного упражнения не закрепляется, то даже заученное упражнение может быть забыто. На восстановление утраченных двигательных навыков времени требуется меньше, чем на разучивание упражнения.

Родители должны анализировать и оценивать успешность овладения детьми двигательных действий, выявить недостатки в этой работе и находить оптимальные способы исправления допускаемых ошибок при выполнении движений. Одновременно они должны приучать и своих детей анализировать и оценивать правильность выполнения движений.

За счет словесных и наглядных методов обучения (разъяснения, объяснения, показ упражнений) уточняются и устраняются ошибки ребенка при выполнении двигательного действия.

### **Литература**

1. Атаев А.К., Сермеев Б.В.. Родителям о физическом воспитании детей в семье. –Т.: «Укитувчи». 1983

2. Абдуллаев К. Ф. Воспитание двигательных качеств подростков в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 58-60.

3. Абдуллаев К. Ф., Жураев Б. Т. Формирование правильной осанки ребенка в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 21-3 (99). – С. 30-33.

4. Умаров Б. Ж. Возможности использования наследия восточных великих мыслителей в формировании нового мировоззрения у молодежи: Умаров Бахшилло Жураевич, кандидат педагогических наук, доцент, Бухарский государственный университет //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 3. – С. 116-120.

5. Умаров Б. Ж. Условия обучения будущих учителей проектированию учебно-воспитательного процесса на основе акмеологического подхода //Символ науки. – 2022. – Т. 87.