

## О ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УПРАВЛЕНИИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ

Шаалимов Мухторша Адхамович

старшего преподавателя кафедры физической культуры и спорта

Узбекистан государство мировые языки университет.

г. Ташкент, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17859093>

**Аннотация.** В работе идет речь о педагогическом управлении совершенствовании спортивной личности на примере обучения школьников плаванию. Предлагаются способ увеличения эффективности работы и резервы для создания условий, способствующих активизации и росту спортивной личности.

**Ключевые слова:** Управление, совершенствование, личность, плавание, способ, активизация, увеличение, обучение, эффективность.

**Abstract.** The paper deals with the improvement of pedagogical management of sports personalities on the example of students learning to swim. Provides a method of increasing the efficiency and reserves to create conditions conducive to the revitalization and growth of sports personalities.

**Keywords:** management, improvement, personality, swimming, way, activation, increase training effectiveness.

Совершенствование спортивной личности – это педагогически управляемая деятельность человека с целью создания им спортивного фундамента своей будущей жизни и необходимого обществу и самому себе.

Необходимость улучшения и совершенствования спортивной личности обязывает нас к пересмотру и уточнению цели, задач, содержания и методов руководства их деятельностью.

Как совершенствовать спортивную личность?

Конечно же, сначала мы должны весьма объективно постараться выявить те спортивные качества, которые хотим усилить или, наоборот, изменить и изжить.

Учет индивидуальных возможностей - один из принципов подбора группы особенностей в совершенствовании спортивной личности.

Совершенствование спортивной личности - длительный процесс, в котором можно выделить следующие этапы (Рис.1):

I этап - составление списка наиболее важных признанных спортивных качеств личности;

II этап - формулировка и постановка задач с условием находить ее оптимальное решение;

III этап - оценка успеха по совершенствованию характерных качеств личности;

IV этап - выявление сильных и слабых спортивных качеств личности;

V этап - анализ результатов работы по совершенствованию той спортивной способности личности, которую предусмотрено изменить в данный срок;

VI этап - Уточнение списка спортивных качеств личности

VII этап - Совершенствование только этих спортивных качеств личности

VIII этап - Высокий уровень

Попытаемся рассмотреть методику совершенствования спортивной личности на примере обучения школьников плаванию.

Для этого педагог (тренер) должен поставить перед собой следующие основные задачи:

1. Преодоление чувства боязни воды.

При подобном состоянии занимающиеся не могут спокойно и свободно чувствовать себя в воде и воспринимать объяснения и указания преподавателя.

Поэтому вполне понятно, что данная задача ставится на первое место.

2. Ознакомление со свойствами воды (температурой, подъемной силой, сопротивлением и др.).

Второе место, отведенное этой задаче, объясняется тем, что, не зная свойств воды, нельзя правильно выполнять различные движения.

3. Обучение основам техники дыхания (выдоху в воду). Правильное дыхание — один из главных компонентов техники. Поэтому, чем раньше овладеют им ученики, тем быстрее научатся плавать.

4. Обучение навыкам удержания тела в неподвижном горизонтальном положении (На груди, на спине, на боку) с различным расположением рук и ног.

5. Обучение навыкам удержания тела в подвижном горизонтальном положений (на груди, на спине, на боку), с различным расположением рук и ног (обучение скольжению).

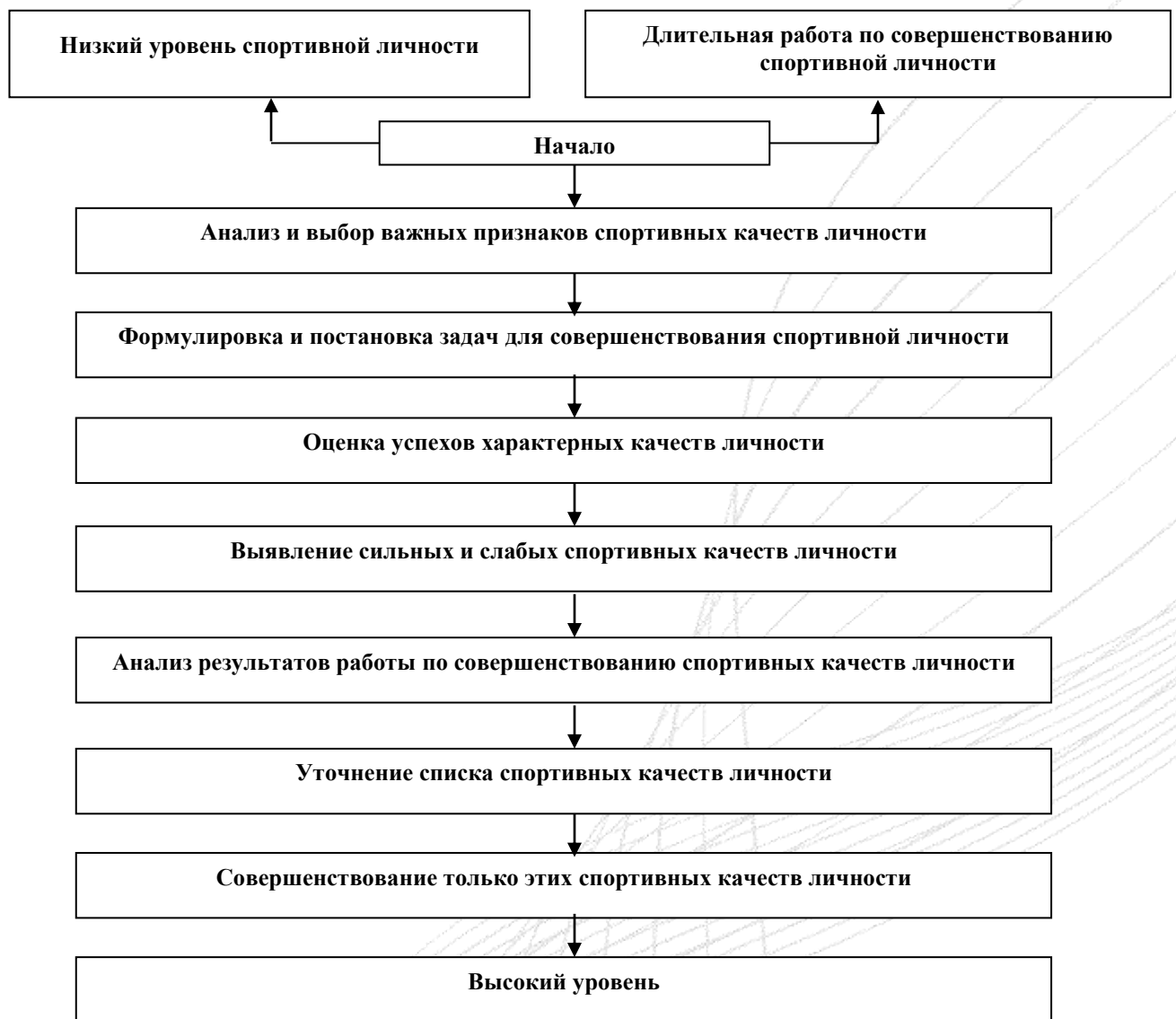
6. Обучение навыкам выполнения простейших движений руками и ногами во время скольжения с сохранением горизонтального, устойчивого и обтекаемого положения тела.

Цель обучения этим действиям — повышение координационных возможностей школьников.

7. Обучение навыкам выполнения простейших согласованных движений руками и ногами (попеременных, одновременных или смешанных) на груди, на спине, или, иначе говоря, овладение техникой облегченных способов плавания.

Проводится с целью дальнейшего повышения координационных возможностей занимающихся и выявления у них способности к овладению техникой одного из облегченных способов плавания.

Конечно, такое деление может быть недостаточным, его можно изменить (расширить) в зависимости от потребностей (условий обучения и индивидуальных особенностей занимающихся).



**Рис.1. Этапы совершенствования спортивной личности.**

Для оценки успеха по совершенствованию спортивных качеств личности используется трехбальная система. Полное выполнение требований обозначается цифрой «2», частичное - «1», невыполнение - «0», «*выполнение*», «*частичное выполнение*» и «*невыполнение*» имеет довольно четкие границы и легко определяются.

Для того чтобы определить степень решения перечисленных выше задач, необходимо дополнительно разработать систему нормативов (критериев). В качестве примера приведем нормативы, при помощи которых можно проверить степень решения каждой из задач.

**Нормативы для первой задачи.** Погружение с головой в воду с открытыми глазами (2 раза — «невыполнение», 5 раз — «частичное выполнение», 8 раз — «выполнение»).

**Нормативы для второй задачи.** Упражнение «поплавок» (в течение 4 сек. — «невыполнение», 10сек, - «частичное выполнение», 15 сек.— «выполнение»).

**Нормативы для третьей задачи.** Ритмичные выдохи в воду с открытыми глазами (9 выдохов подряд — «невыполнение», 15 — «частичное выполнение», 20 — «выполнение»).



**Нормативы для четвертой задачи.** Удержание тела в горизонтальном положении на груди на месте (в течение 4 сек.— «невыполнение», 10 сек.— «частичное выполнение», 15 сек.— «выполнение»).

**Нормативы для пятой задачи.** Упражнение «скольжение» (на груди: 4 м — «невыполнение», 7 м — «частичное выполнение», 9 м — «отлично»; на спине: 3 м — «невыполнение», 5 м — «хорошо», 7 м — «выполнение»).

**Нормативы для шестой задачи.** Проплавание при помощи попеременных или одновременных движений ногами с сохранением горизонтального положения тела (на груди: 9 м — «невыполнение», 15 м — «частичное выполнение», 20 м — «выполнение»; на спине: 7 м — «невыполнение», 15 м — «хорошо», 20 м — «выполнение»).

**Нормативы для седьмой задачи.** Владение техникой облегченных способов плавания (одного способа — «невыполнение», двух — «частичное выполнение», трех — «выполнение»). Выполнить один из этих способов на выбор.

Если уровень совершенствования спортивной личности наиболее полно оценивается по вышеуказанным задачам, включающим в себя 7 требований, то за полное их выполнение можно максимально набрать 14 очков (баллов), что будет соответствовать 100%.

**ТАБЛИЦА ДЛЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**

<i>Группа спортивных качеств личности</i>	
<i>Нормативы</i>	<i>Оценки</i>
1	0
2	1
3	0
4	1
5	0
6	2
7	2
<b>очки</b>	<b>6</b>

Данная таблица заполняется тут же при проверке спортивных качеств личности (участника).

В данном случае общий уровень спортивных качеств личности соответствует начальному уровню, то есть

$$O_{\text{хгл}} = \frac{6}{14} * 100\% \approx 43\%$$

Если данные требования выполняются на 90% и выше, то они будут соответствовать высокому уровню; при выполнении данных требований в интервале 70-89% можно считать оптимальным; при выполнении на 50-69% можно считать средним; выполнение требований на 30-49% соответствует начальному уровню спортивной личности.

Естественно, при других вариантах схемы анализа, количество пунктов-требований и соответственно очков может быть другим.

При использовании данной схемы проверки и учета совершенствования спортивной личности достаточно в учетной тетради иметь небольшую табличку

(см.табл.1) с установленными группами спортивных качеств личности и порядковый номер основного требования (IV этап).

Имея такую табличку, можно легко восстановить в памяти, какое направление в деятельности данного участника (студента или учащегося) было более эффективным, а какое менее; какие требования ими выполняются полностью, а какие частично или не выполняются совсем.

Какие же рекомендации (советы), анализируя таблицу, могут быть даны участникам и преподавателям? Эти выводы и рекомендации четко вытекают из того, какие требования к поставленным спортивным задачам у конкретного участника реализованы в практической деятельности слабее всего, а какие совсем не реализованы (их оценка «О»).

Отметив положительные стороны участника (полное выполнение требований оценено баллом «2»), преподаватель указывает, что ему необходимо совершенствовать конкретно, в первую очередь, то, что оценено на «О».

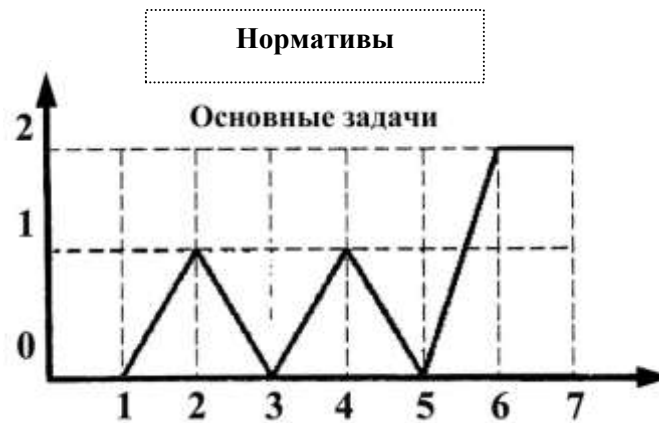
Разумеется, такой подход к анализу об оценке уровня спортивной личности дает возможность не только рационально управлять спортивной деятельностью участников, вызывать у них интерес и стремление к совершенствованию своих спортивных способностей, но и способствует умственному развитию участников, также вызывает у них особый интерес по данному виду спорта.

При анализе (V этап) результатов работы по совершенствованию спортивных качеств личности строится график прогресса спортивной личности. Для этого по оси абсцисс откладывается в определенном масштабе количество изменяемых спортивных черт (группы особенностей), а по координате - оценка (баллов) по этим критериям (Рис.2).

График стимулирует участников к спортивной деятельности, также помогает увидеть и свои ошибки, которые в дальнейшем требуют совершенствования. График строится в каждом месяце для каждого участника по итогам анализа его деятельности по выше указанным критериям.

По таблице и графику составляется уточненный список спортивных черт личности, требующий дальнейшего совершенствования (VI этап) и повторяются предыдущие этапы снова, пока не достигнут высокого уровня спортивной подготовки. По этим данным каждый месяц нужно проводить анализ работы по развитию той черты характера, который «предусмотрен» на этот срок, и устанавливать положительные стороны. Вести эту работу в течение времени, пока не будет достигнут высокий уровень спортивных качеств личности.

Приведенный нами процесс совершенствования спортивной личности дает основание утверждать: для развития и совершенствования спортивной личности необходимы мотивированные и должным образом стимулированные эмоции. В этом смысле ничто не может заменить личности напряженной соревновательной практики, как ничто не заменит человеку реальных жизненных ситуаций, разнообразного жизненного опыта. И вместе с тем спортивное воображение, фантазию, интуицию человека можно и нужно развивать в процессе обучения. Для этого необходимо, чтобы учебный процесс был эмоционально насыщенным, а само обучение должно быть обращено не только к разуму человека, но и к его чувствам!



**Рис. 2, Динамика уровня совершенствования спортивной личности**

Важным результатом теоретических исследований явилось построение динамики уровня совершенствования спортивной личности, которое открывает перед учителем, преподавателем и тренерами построенные на научной основе резервы для создания условий, способствующих активизации и росту спортивной личности.

Мы не считаем проведенную работу законченной: скорее, это только начало разработки конструктивных идей совершенствования спортивной личности. И надеемся, что содержание материала сумеет сыграть свою роль в дальнейшей научно-методической разработке проблем совершенствования спортивной личности школьников, учащихся, студентов и других работников широкого профиля.

### **Литература:**

1. "Стратегии развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан на период до 2030 года".
2. Нарзиев Ж.П. Менеджмент спорта. Учебное пособие. Ташкент, "O'zkitobsavdonashriyot", 2020 г.
3. Nabiullin R.X. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti. O'quv qo'llanma. Toshkent. "ILMIY-TEXNIKA AXBOROT-PRESS NASHRIYOTI", 2019 y.
4. Огиенко Н.А. Менеджмент физической культуры и спорта. Учебное пособие. Костанай. Костанайский государственный педагогический институт. 2018 г.
5. В.Н. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., Издательство «Физкультура и спорт», 1986 г.
6. В.И. Кубышкин. Обучение плаванию в IV классе. Физическая культура в школе, №3, 1981г.