

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Холматов Низомджон Умарджонович**

*Наманганский государственный университет Преподаватель кафедры  
физической культуры – независимый исследователь*

**Краткая аннотация:** В данной статье были рассмотрены особенности психического развития школьников, психические новообразования, а также каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств, поэтому для нахождения адекватных путей педагогического воздействия необходимо учитывать эти особенности.

**Ключевые слова:** *стресс, психический стресс, эмоциональный стресс, психические стрессоры, эмоциональное состояние, Эмоциональная сфера младших школьников*

## STRESS RESISTANCE OF HIGH SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION

**Kholmatov Nizomjon O'mardzhonovich**

*Namangan State University Lecturer at the Department of Physical Education –  
independent researcher*

**Annotation:** *This article examined the features of the mental development of schoolchildren, mental neoplasms, and also each school period is characterized by features of the manifestation of emotions and feelings, therefore, in order to find adequate ways of pedagogical influence, it is necessary to take these features into account.*

**Key words:** *stress, mental stress, emotional stress, mental stressors, emotional state, Emotional sphere of primary schoolchildren*

Важной характеристикой личности является ее эмоциональная сфера. Она включает в себя эмоции и чувства. Эмоция – это переживание человеком своего отношения к чему-либо (к ситуации, к себе, к людям и т. д.) в данный момент (при наличии и удовлетворении или неудовлетворении потребности, при оценке возможности достижения цели и т.д.) Эмоции имеются и у животных, но у человека они приобретают глубину, имеют множество оттенков и сочетаний. Эмоции делят на положительные и отрицательные. Наиболее древними филогенетически являются переживания удовольствия и неудовольствия, которые направляют поведение человека. Более сложны другие положительные (радость, восторг и т.п.) и отрицательные (гнев, горе, страх и т.п.) эмоции, которые еще называют чувствами.

В отличие от эмоций, которые отражают сиюминутность переживаний, чувства отражают долговременные переживания отношения человека к чему-либо. Эмоции ближе к биологической характеристике человека, а чувства - к социальной, личностной характеристике.

Эмоции и чувства имеют различную степень выраженности. Среди них выделяют настроения, аффекты и страсти.

Настроение- это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого может быть человеку не ясна. Поэтому создавать радостное приподнятое настроение у учащихся на уроке - важная задача учителя.

Аффект- быстрое возникающее кратковременное эмоциональное состояние, которое вызывается сильным или особо значимым для человека раздражителем. Проявляется всегда бурно. Обычно про человека, находящегося в состоянии аффекта, говорят, что он не помнит себя. Частое проявление аффекта в нормальной обстановке говорит либо о невоспитанности человека, либо об имеющемся у него нервном заболевании. В обоих случаях такие школьники требуют особого внимания.

Страсть- это быстро возникающее, стойкое и сильное чувство. Она может иметь положительную и отрицательную направленность. Примером первого является любовь к науке, искусству, спорту, коллекционированию. Примером второго - страсть к алкоголю, наркотикам и т.д.

Эмоции обладают свойством заразительности. Например, школьник, проявивший трусость при выполнении упражнения, может заразить этой эмоцией и других учащихся, которые будут отказываться выполнять это упражнение. Поэтому важно начинать показ и разучивание упражнения с наиболее подготовленным и смелым учеником.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в поведении и деятельности человека. Они выполняют защитную, мобилизующую, организующую, компенсаторную, сигнальную и дезорганизирующую функции, которые часто совмещаются друг с другом.

Защитная функция связана с возникновением страха. Страх может мобилизовать резервы человека (например, от страха человек, не занимающийся спортом, перепрыгнул забор двухметровой высоты). А может и дезорганизовать поведение человека, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (например, человек отказывается от выполнения задания, при выполнении физического упражнения больше думает о безопасности, чем о правильном выполнении).

Каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств, поэтому для нахождения адекватных путей педагогического воздействия необходимо учитывать эти особенности.

Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний - радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;

3) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроения (на общем фоне бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;

4) эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;

5) эмоции и чувства (и свои, и других людей) слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников.

К 4-му классу у школьников формируется чувство дружбы, коллективизма, солидарности. Проявляется восторженное отношение к героям фильмов, выдающимся спортсменам.

Для эмоциональной сферы подростков характерны следующие черты:

1) очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, горячо отстаивают свои взгляды, готовы "взорваться" на малейшую несправедливость к себе и своим друзьям;

2) большая [ударение на боль] устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подросток долго не забывает обиды, нанесенной ему учителем, тренером, поэтому им после своего опрометчивого поступка требуется приложить много усилий, чтобы восстановить потерянный в глазах ученика авторитет;

3) противоречивость чувств: часто подросток с жаром защищает своего друга, хотя понимает, что тот достоин осуждения; обладая высоким чувством собственного достоинства, он может заплакать от обиды, хотя и понимает, что плакать стыдно;

4) переживания у подростка возникают не только по поводу оценки его другими, но и по поводу самооценки, которая проявляется у него в результате роста его самосознания;

5) у подростков сильно развито чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение друзей, чем учителя;

6) подростки предъявляют высокие требования к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов,

нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяется и подросток; правда, не всегда в положительную сторону, поэтому не каждую дружбу нужно приветствовать;

7) у подростков формируется своеобразное чувство взрослости (переживание отношения к самому себе как взрослому), которое является центральным новообразованием личности.

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

1) многообразием переживаемых чувств;  
2) большей, чем у подростков, устойчивостью эмоций;  
3) способностью к сопереживанию, т.е. способностью откликаться на чувства близких им людей;

4) проявлением чувства любви; юношеская любовь, как правило, чиста, непосредственна, богата разнообразными переживаниями, носит оттенок нежности и мечтательности, лиричности и искренности. В большинстве случаев наблюдается стремление преодолеть недостатки, выработать положительные качества личности, развиваться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства; любовь воспитывает благородные стремления;

5) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Это помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у них более сложны, чем у подростков.

Развитие волевой сферы в процессе физического воспитания

Воля - это сознательное управление человеком своими действиями и поступками, своей деятельностью и поведением. Воля формируется, проявляется и познается в процессе преодоления трудностей. Квалификацию трудностей разработал Петр Антонович Рудик (1893–1983) - один из основателей психологии физического воспитания и спорта. Он выделил объективные и субъективные трудности, характерные для уроков физической культуры.

Объективные трудности связаны:

1) с усвоением требований учебной программы (по гимнастике, легкой атлетике, баскетболу и т. д.);  
2) с организационными особенностями проведения уроков;  
3) с обстановкой проведения уроков.

Субъективные трудности связаны с индивидуальными и возрастными особенностями отношения учащихся:

1) к общим условиям проведения занятий;

2) к конкретным условиям выполнения гимнастических, легкоатлетических, игровых и других физических упражнений;

3) к конкретным условиям выполнения двигательных действий, направленных на проявление волевых качеств.

Объективные и субъективные трудности на уроках физкультуры определяются характером учебного материала, нормативными требованиями программы, а также индивидуальными особенностями учащихся.

Волевою (произвольную) активность характеризует преднамеренность и волевое усилие. Преднамеренность связана с планированием действий и поступков заранее, с учетом обстановки и возможностей.

Под волевым усилием понимают осознанно совершаемое усилие над собой при прислушивании, наблюдении, сосредоточении внимания, принятии решения, выполнении движения. Приемы активизации волевых усилий принято делить на внешние и внутренние. К первым относятся те, которые исходят от учителя или кого-то другого, т.е. действуют на ученика извне (это приемы стимуляции); ко вторым - те, которые исходят от самого ученика и направлены на него же (это приемы самостимуляции).

Учителя чаще всего используют следующие приемы стимуляции волевых усилий: требование, убеждение, оценку, внушение, соревнование, похвалу и т.д. В подростковый период успешно применяются приемы самостимуляции волевых усилий, такие как самоубеждение, похвала, пример друга.

Волевое усилие имеет различную степень выраженности как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень и характеризует проявление тем или иным человеком силы воли.

В обиходе принято делить людей на волевых и безвольных. Волевой - это тот, кто успешно преодолевает все трудности, а безвольный - тот, кто с этими трудностями не справляется. Однако часто оказывается, что в одной ситуации человек ведет себя как волевой, а в другой ситуации - как безвольный. И дело здесь не только в наличии или отсутствии желания достичь цели. Поведение человека во многом зависит от того, как он реагирует на ту или иную ситуацию. Например, один школьник боится воды, а другой - нет. Следовательно, у одного школьника при обучении плаванию имеются трудности (нужно преодолеть страх), а у другого их нет. Последнего можно принять за волевого, хотя проявлять силу воли ему и не требуется. Те школьники, которые боятся воды, тоже могут повести себя по-разному. Одни, несмотря на страх, прыгнут в воду, другие наотрез откажутся. Зато в походе они могут проявить большую волю, чем первые, которые при малейших признаках усталости будут добиваться привала.

Таким образом, во-первых, нельзя судить о силе воли школьников слишком поспешно, на основании только успешности деятельности. Самый быстрый или сильный школьник - еще не самый волевой, так как быстрота и сила зависят не

только от волевого усилия, но и от ряда психофизиологических и морфологических факторов.

Во-вторых, нет силы воли вообще, проявляемой одинаково во всех ситуациях. Одни люди оказываются более волевыми при преодолении одних специфических трудностей, а другие - при преодолении других. Здесь мы подошли к вопросу о волевых качествах, которые характеризуют проявление силы воли.

Волевые качества развиваются у школьника в ходе формирования его личности. Можно выделить две группы волевых качеств: одна из них характеризует упорство, другая самообладание. Упорство в достижении цели проявляется через терпеливость и настойчивость. Настойчивость в значительной степени определяется силой и устойчивостью мотива к той деятельности, которую осуществляет учащийся. Этому способствует и ясность задания, понимание его роли в общем процессе физического воспитания школьника (например, когда он боится начать выполнять какое-то упражнение или взять на себя ответственность за удар по воротам и т.д.). При этом необходимо обращать внимание на то, чтобы у школьника не развивалось чувство безответственности (т.е. быстрое принятие решения не ради достижения поставленной цели, а ради ухода от неприятной для него ситуации). Для развития настойчивости необходимо добиться высокой техничности выполнения упражнения; выполнить упражнение при дефиците времени или показать определенный результат; выполнить упражнение в затрудненных условиях с высокой техничностью или результативностью (с другой ноги или руки, в другую сторону, на большей высоте).

К волевым качествам, характеризующим самообладание, относятся смелость, сдержанность, собранность. Развить смелость можно с помощью умелого использования различных педагогических приемов: это и умелая страховка, и показ успешного исполнения упражнения товарищами, и ободрение, и убеждение, и использование подводящих упражнений. Развитию сдержанности способствуют подвижные и спортивные игры, которые осуществляются по определенным правилам.

Можно выделить и третью группу волевых качеств, включающую в себя решительность и инициативность. С целью развития решительности учителю физической культуры следует по возможности исключать страховку при выполнении упражнений, подсказки и другие виды помощи. Через развитие решительности развивается и самостоятельность учащихся.

Инициативность лучше всего развивать путем создания таких ситуаций, в которых школьник вынужден сам принимать решения, правильность которых для него очевидна или когда возможны неприятные для него последствия.

Развивая волевую сферу личности, необходимо помнить, что учащиеся будут проявлять волю только в тех случаях, когда это необходимо для достижения значимой для них цели. Только тогда внешние побуждения учителя окажут воздействие на учащегося. Нередко, однако, школьник развивает волю неправильными, а порой опасными для здоровья и жизни способами. В результате смелость граничит с лихачеством, с дерзкими поступками, приводящими к нарушению дисциплины, настойчивость проявляется в упрямстве и т.д. В этом случае надо провести беседу с учащимися, раскрыть общественное значение воли, посоветовать, какими путями можно развить волю.

Учителю физической культуры, тренеру следует учитывать, что в волевых качествах проявляется не только социальный компонент, но и генетический: волевые качества тесно связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

В процессе физического воспитания необходимо учитывать закономерности развития воли.

Развитие воли в младшем школьном возрасте (период от 6 до 10 лет) тесно связано с психическими новообразованиями, в частности, с основным из них - произвольностью психических процессов и поведения, которая проявляется в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью, своим поведением. Младшие школьники более выдержаны и настойчивы, чем дошкольники, однако эффективность преодоления препятствий и трудностей у них еще в очень большой степени зависит от внешней стимуляции со стороны взрослых. В 1-2-м классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в 3-4-м классах они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Однако в этом возрастном периоде школьники проявляют волевую активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых.

В подростковом возрасте (период от 10-11 до 14-15 лет) волевая сфера весьма противоречива. Половое созревание существенно изменяет нейродинамику (преобладание возбуждения над торможением), что приводит к изменению и волевой сферы. В результате возрастает смелость, но снижается выдержка, самообладание. Настойчивость проявляется только в интересной работе.

У старшекласников воля принимает характер целеустремленности. Они могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной цели, резко увеличивается способность к терпению, например, при физической работе на фоне усталости. Однако у девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1.Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1978.

2.Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медицина, 1947.

3.Комилович С.С., Валиевич А.С. МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОПИСАНИЕ СТРЕССА И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ //Международный журнал философских исследований и социальных наук. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 181-189.

3.Komilovich S. S. FUTBOLCHILARDA PSIXIK ZO'RIQISHNI YUZAGA KELTIRUVCHI SABABLAR VA ULARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH PRINTSPLARI //Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 255-261.

4.Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. Учебное пособие. - Пермь, 1974.

5.Komilovich S. S., Valiyevich A. S. MEDICAL-PSYCHOLOGICAL DESCRIPTIONS OF STRESS AND WAYS TO OVERCOME STRESS IN SPORTS COMPETITIONS //International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 181-189.

6.Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. - М.: МГУ, 1982.

7.Сатиев Ш. К. и др. STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.20. 21.06

7 Сатиев Шухрат Комилович. Наманган давлат университети. Жисмоний маданият кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87-86 e-mail: satiyevsuhtrat@gmail.com Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли. Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси. //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 421-424.