

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ф.Сиддиқов

Т.Эшимов

Ферганский государственный университет

Аннотация: В статье изложен процесс физического воспитания в общеобразовательных школах предусматривает создание основы базовой физической подготовки школьников, формирование фонда двигательных умений и навыков, всестороннего гармонического развития личности.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, двигательная активность, методы исследования, педагогические наблюдения, младший школьный возраст.

Повышение качества образования – одно из актуальных проблем педагогической науки и для решения данной проблемы направленной на модернизацией содержания образования, оптимизацией педагогических технологий в организации образовательного процесса является актуальной задачей.

Процесс физического воспитания в общеобразовательных школах предусматривает создание основы базовой физической подготовки школьников, формирование фонда двигательных умений и навыков, всестороннего гармонического развития личности.

Утверждается, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом целенаправленного воздействия на физическое развитие и двигательную подготовленность детей.

Особую значимость приобретает система образования для детей младшего школьного возраста. Период обучения младших школьников является ответственным этапом в жизни ребенка, где предъявляются новые условия обучения, высокая суммарная учебная нагрузка, адаптация к новому режиму дня, новизна и сложность изучаемого материала, необходимость выполнения заданий и поручений учителя предъявляют повышенные требования к их организму. Эффективным средством для снятия накапливающейся усталости рассматривается физкультурно-оздоровительная работа.

Приступая к исследованию, исходили из предположения, что на основе повышения двигательной активности можно значительно повысить уровень физической подготовленности детей данного возрастного контингента.

В течение дня двигательная активность распределяется неравномерно и волнообразно. У детей младшего школьного возраста (7-8 лет) естественная двигательная активность дает три максимума: один в утренние часы с 7 до 8 часов, второй – по окончании учебных занятий во время прогулок на воздухе с 15 до 17 часов и третий – с 19 до 20 часов. Динамические исследования естественной

двигательной активности показывает, что количество движений изменяется и по дням недели, увеличиваясь от понедельника к четвергу, падая к субботе и несколько возрастая в воскресенье.

Проявление двигательной активности зависит и от пола детей и подростков. Большинство исследований отмечает гораздо меньшую потребность к выполнению движений девочками, причём суточная их активность на 20-30% ниже, чем у лиц мужского пола почти во всех возрастных группах.

Гораздо меньшая суточная двигательная активность девочек исполняется за счёт уменьшения количества неорганизованных мышечных движений по сравнению с мальчиками. Первые, проявляя двигательную активность самостоятельно, реализует 44% от общего числа действий за счёт произвольных упражнений, и 56 % за счёт организованных форм.

Мальчики примерно 57-60% движений проявляют в неорганизованных формах действий и только 40 % на различных видах организованной деятельности занятия по физическому воспитанию. Наблюдаются и различия в характере выполнения движений.

У здоровых, правильно развивающихся и хорошо успевающих школьников, суточное число движений с возвратом претерпевает значительные изменения. Первоначально количество мышечных действий возрастает из года в год вплоть до 10-летнего возраста и с 11 лет, постепенно волнообразно снижается.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей генетического кода, и социальных условий, в которых находятся школьники. Доказано, что в процессе формирования индивидуальных особенностей проявления различных форм движений большую роль играют типологические свойства нервной системы. По данным Н.Т.Лебедевой среди учащихся начальной школы 52% составляют уравновешенные, 28% - возбуждённые, 20 % - инертные дети. Двигательная активность детей всех трёх групп не одинакова: у возбудимых она больше, у инертных – меньше, чем у детей с уравновешенными нервными процессами. Индивидуальность двигательного поведения проявляется и в распределении подъёмов и спадов активности течение дня.

Так, многократные подъемы двигательной активности за сутки сохраняются у всех школьников, но их величина не всегда одинакова. Большую роль в проявлении двигательной активности играют условия, в которых проживают школьники. Немаловажное значение для двигательных возможностей детского организма играют габариты помещений, где живут, учатся, проводят свободное время школьники. Отдалённость места жительства школьников от школы также влияет на общую суточную двигательную активность. Дети, которым приходится ежедневно добираться до школы без использования транспортных средств на большие расстояния, получают гораздо большую дозу движений, чем те, которые живут рядом со школой. В этом плане сельские дети имеют преимущества перед своими сверстниками из городов .

Изучение результатов введения систематических организованных занятий по физической культуре в режиме дня школьников показывают, что оптимизация двигательной деятельности учащихся оказывает положительное влияние на их умственную работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры в 5-7 классах сельских школ Узбекистана Автореф.дис...канд пед.наук –Ташкент. 2004 г.
2. Боркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста юга Кыргызской республики. Автореф.дис...канд пед.наук – Т. 2009 г.
3. Белоногова Е.Н., Мельников И.Ю., Дятлов Д.А., Кирьянов И.В. Сравнительный анализ влияния различных форм двигательной активности на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции у школьников младших классов. //Теория и практика физической культуры. 2008 г.
4. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф.дис...канд.пед.наук. Т.2007 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.
6. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования*, 272-277.
7. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
8. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*, 104.
9. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 184-189.
10. Abduvali, A., & Zhasur, M. (2022). Uzbekistan Universal School Is Based On The Training Of Specialist Personnel For Physical Education Education And Culture. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 13, 4-11.
11. Jakhbarovich, A. S., & Alijonovich, E. T. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS.
12. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.

13. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
14. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
15. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
16. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
17. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
18. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
19. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1085-1089.
20. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 260-263.
21. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
22. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.