



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

Михеева А.И.

Ферганский государственный политехнический институт
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7972538>

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 неразмёрное 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. Динамичные 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 подъёмы 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.

1. Siddikov, F. Z. (2023). IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BASED ON INCREASING PHYSICAL ACTIVIT. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(4), 5-7.
2. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. *Ustozlar uchun*, 43(3), 120-123.
3. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(1), 144-147.
4. Siddiqova, G. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR TA'LIMIDA KOMPETENTSIYAVIY YONDASHUV. IJTIMOYIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(2), 24-26.
5. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(4), 107-110.
6. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
7. Сиддигов, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
8. Сиддигов, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
9. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.
10. Сиддигов, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 41-44.
11. Холматова, З. Т. (2020). ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ГЕНДЕРЛИ ЁНДАШУВ МОДЕЛИНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 7(3).
12. Kholmatoва, Z. T. (2019). GENDER EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(9), 199-207.
13. Xolmatova, Z. T. Teoreticheskie osnovi gendernogo podxoda v pedagogike. *Nauchniy jurnal «Gumanitarniy traktat»* www.gumtraktat.ru ISSN, 2500-115915.
14. Холикова, Д. М., & Холматова, З. Т. (2019). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. *Школа будущего*, (4), 236-245.
15. Холматова, З. Т. (2019). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА В ПЕДАГОГИКЕ. *Гуманитарный трактат*, (61), 77-80.
16. Холматова, З. (2021). Ўзбекистонда гендер тарбия-оила мустақамлиги меъзони. *Общество и инновации*, 2(9/S), 253-265.
17. Холматова, З. (2021). Гендерное образование в Узбекистане-критерии силы семьи. *Общество и инновации*, 2(9/S), 253-265.