

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аллаева Н.Р.¹, Боймирзаева М.Г.²

¹Аллаева Нилуфар Рустамовна - преподаватель физического воспитания 2-й категории;

²Боймирзаева Махбуба Гуламбаева - преподаватель физического воспитания 1-й категории, школа 195,

г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье рассматриваются методы и способы развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста, позволяющие обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, а также устанавливается определенный порядок изучения упражнений и перехода от одного к другому, а также способы передвижения учеников на уроке. Методика развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков.
Ключевые слова: физическая культура, ученик, двигательные качества и способности, метод, способ.

УДК 37.1174

В Узбекистане забота о гармоничном физическом и духовном воспитании подрастающего поколения является одним из главных приоритетов политики Президента Мирзиёева Шавката Миромоновича. Важнейшим фактором формирования здорового образа жизни стало развитие в республике физической культуры и спорта. С этой целью был принят и реализуется ряд постановлений правительства, общереспубликанских программ. Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6–12 мин) на развитие двигательных качеств учеников [1].

Задачей настоящего исследования состояла в изучении показателей здоровья, физического развития и двигательной активности школьников занимающиеся физической культурой. Объект исследования учащихся в возрасте 8-10 лет учеников школы № 195 Чиланзарского района. Состояние здоровья и физическое развитие школьников изучались генерализующим методом по унифицированным методикам исследований. Физическая активность школьников оценивалась по результатам анкетирования. Сравнительный анализ выявил ухудшение показателей здоровья за период обучения в школе. Среди учащихся начальной школы к здоровью относятся 18,0% школьников. Недостатки в организации занятий подтверждаются результатами анкетирования учащихся. Так, сдача нормативов, предусмотренных учебной программой, нелегко дается 38,6% мальчиков и 41,9% девочек; «тяжело» и «очень тяжело» сдают нормативы 8,4% мальчиков и 8,1% девочек. После уроков физкультуры лишь 45,3% мальчиков и 38,5% девочек чувствуют себя хорошо; 40,5% мальчиков и 46,6% девочек ощущают себя слегка утомленными; 13,8% и 15,9%, соответственно, чувствуют себя сильно уставшими и нуждающимися в продолжительном отдыхе. Изучение фактической двигательной активности школьников во внеучебной деятельности установило: 50,2% опрошенных учащихся получают дополнительные физические нагрузки (спортивные секции).

Анализ ответов на вопрос о присутствии в режиме дня утренней гимнастики и ее длительности, позволил сделать вывод о том, что никогда не делают зарядку 45,8% мальчиков и 40,9% девочек. Меньше половины школьников (40,2% мальчиков и 42,5% девочек) уделяют утренней гимнастике 5-10 минут ежедневно. Наиболее активными по сравнению с остальными являются школьники которые ежедневно занимаются утренней гимнастикой около 5-10 минут.

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные.

Для правильной организации учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса – 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении, оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10–15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника.

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40–45°, потому что от этого зависит результат броска. Силу сжимания кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке.

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: в сентябре и в апреле. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола. Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями – низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Таким образом, в методике развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований. Результаты исследований подтверждают сохранение неблагоприятной динамики основных показателей здоровья и функциональных резервов детей и подростков по мере обучения в школе. В решении проблемы сохранения здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях, необходим комплексный подход, включающий совместную работу семьи и школы в вопросах воспитания культуры здоровья и формирования у школьников устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. М.: Просвещение, 1991. 64 с.
2. *Виленская Т.Е.* Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 415 с. (среднее профессиональное образование).