

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
УЗБЕКИСТАН**

**ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**ВЫПУСКНАЯ  
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**СЕМЕЙНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ШКОЛЬНИКОВ**

Студента IV курса 13.24 группы факультета «Физическая культура»  
**ЭХСОНОВ САРДОРЖОН ШАВКАТЖОН УГЛИ**  
по направлению 5112000-«Физическая культура»

**Научный руководитель:  
Профессор Ш.Х.Ханкельдиев**

Фергана -2017

Выпускная квалификационная работа была рассмотрена на кафедре «Теории и методики физической культуры» 2017 \_\_\_\_\_ г. числа \_\_\_ апреля и была рекомендована к защите

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Хасанов А.Т.

Оппоненты:

1. Ханкельдиев Ш.Х. – профессор, д.п.н.
2. Гозларбаев Х. - учитель физкультуры 3-общеобразовательной школы Бешарикского района

## **ПЛАН**

### **ВВЕДЕНИЕ**

### **ГЛАВА 1. РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

- 1.1. Факторы, влияющие на физический статус и здоровье детей
- 1.2. Анализ показателей физической подготовленности младших школьников
- 1.3. Анализ соматометрических характеристик школьнико и пути их совершенствования
- 1.4. Роль родителей в семейном физическом воспитании
- 1.5. Взаимосвязь школы и семьи в физическом воспитании детей

### **ГЛАВА 2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

- 2.1. Взаимосвязь школы и семьи в физическом воспитании детей
- 2.2. Физическая подготовленность детей
- 2.3. Формы и методы работы педагогических коллектива школы с родителями

### **ВЫВОДЫ**

### **ЛИТЕРАТУРА**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** изучаемой проблемы заключается в экспериментальном обосновании взаимосвязи школы и семьи в дальнейшем совершенствовании физического воспитания детей.

Избранная Узбекистаном собственная модель развития с учетом специфики социально-политического устройства и традиций привели к тому, что общепризнанные в цивилизованном мире принципы и нормы общественно-политической, социально-экономической и духовной жизни приобрели доминирующий и необратимый характер, которые определяют не только современное состояние Республики, но и ее прогресс (1.2).

Важнейшим условием развития страны является создание совершенной системы образования и подготовки кадров на основе достижений современной экономики, науки, техники и технологий. С этой целью в Узбекистане разработана и успешно реализуется Национальная программа по подготовке кадров, основанная на уникальной Национальной модели.

В рамках проводимых преобразований большое значение придается охране и укреплению здоровья подрастающих поколений, обеспечению оздоровительной направленности образовательного процесса на всех ступенях непрерывного образования. При этом, очевидно, что фундамент указанного направления деятельности образовательных учреждений закладывается в детском возрасте.

В этой связи в Национальной программе по подготовке кадров одним из стратегических направлений реформирования непрерывного образования является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения, где зафиксировано: "Образовательные учреждения и органы здравоохранения принимают необходимые меры для сохранения и укрепления здоровья детей и учащейся молодежи. Обеспечиваются условия для реализации оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса, внедрения норм здорового образа жизни. Совершенствуются

организационно-методические подходы для повышения медико — гигиенической культуры обучающихся, роста их физкультурной активности и уровня физического развития" (3.4)

Предусмотренные законами Республики Узбекистан "Об образовании", "О Национальной программе по подготовке кадров" коренные реформы структуры и содержания образования, неизбежно повлекут изменения в образовательном процессе, объемах и направленности учебных нагрузок, методах и средствах обучения, что может отразиться на состоянии их здоровья и физического развития. Поэтому указанные нововведения должны быть научно обоснованы с позиций достижения оздоровительной цели образования.

На состояние здоровья детей влияют многочисленные факторы и в первую очередь, относят: неблагоприятная экологическая и санитарно-эпидемиологическая обстановка, экономические трудности переходного периода, неудовлетворительное состояние здравоохранения в целом и детского медицинского обслуживания в частности, не отвечающая требованиям сегодняшнего дня медико-санитарная культура населения и др.

Очень важным в этой связи представляется и организационно — педагогический аспект проблемы и, в частности, такие факторы как: несбалансированность объемов и содержания учебных нагрузок с учетом возрастных особенностей при реализации целей образования; не соответствие требованиям санитарии и гигиены и т.д. Все это резко снижает уровень здоровья детского населения, а, в конечном счете, отрицательно отражается на эффективности учебно-воспитательного процесса и качестве образования.

В соответствии с положениями Национальной программы по подготовке кадров каждое образовательное учреждение независимо от форм собственности и подчиненности обязано создать необходимые условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся.

Каждому новому этапу развития общества соответствуют новые

задачи образования. Повышение качества образования – одно из актуальных проблем не только для Республики Узбекистан, но для всего мирового сообщества. Решение данной проблемы связано с модернизацией содержания образования, оптимизацией педагогических технологий в организации образовательного процесса. (И.А.Кошбахтиев, 1993; Т.С.Усманходжаев 2011; Р.С.Саламов, 20012; Э.А.Сейтхалилов, 2013; Ш.Х.Ханкельдиев , 2015)

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

Многие авторы утверждают, что сенситивный возраст является наиболее благоприятным периодом целенаправленного воздействия на физическое развитие детей ( Х.Б.Туленова, 2000; Т.С.Усманходжаев, 2004; Т.Т.Юнусов, Ю.М.Юнусова, Р.К. Кудратов, 2004; Ш.Х.Ханкельдиев. 2014)

Установлено, что если не использовать данный благоприятный возрастной период для развития физических возможностей детей, то они будут отрицательно проявляться на последующих этапах развития, исправление которых потребует значительных усилий (О.В.Гончарова,2005 ; Д.Н.Рахматова, 2008)

Особую значимость приобретает система образования для детей первого года обучения, который является продолжением образовательного процесса и ответственным этапом в жизни ребенка. 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 организму детей. Эффективным средством для снятия накапливающейся усталости рассматривается физкультурно-оздоровительная работа. Обоснование и внедрение в практику методики физкультурно-оздоровительной работы с детьми начинающих обучение в школьных образовательных учреждениях является актуальной проблемой

исследования.

Одной из важнейших задач является обеспечение воспитания, начиная с раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры. В свете этого, особое значение приобретает улучшение специально организованных форм физкультурно-оздоровительной работы среди детей и младшего школьного возраста.

Анализ литературных источников показывает, что проблема физкультурно-оздоровительной работы среди детей в условиях школьного образовательных учреждений нуждается в глубокой экспериментальной разработке, в связи с возникающими трудностями в процессе обучения и воспитания у них устойчивой потребности в физической активности, как эффективного средства снятия накапливающегося утомления. Все это нуждается в обосновании методики физкультурно-оздоровительной работы младших школьников. Важно определить показатели физического развития и двигательной подготовленности, экспериментально обосновать эффективные средства, формы и методы воспитания физических качеств.

Существующие теоретические исследования и научные работы по взаимосвязи школы и семьи в физическом воспитании не содержат рациональных апробированных рекомендаций.

**Гипотеза.** Анализ работ свидетельствует о том, что во многих из них - не учитываются специфические условия современной жизни обусловленные жесткими требованиями перестройки всех сфер экономической и духовной жизни нашего общества и научно-техническим прогрессом. Слабо отражены особенности физического воспитания в городских и особенно в сельских школах специфические условия национального характера, местные обычаи и традиции. Слабо разработаны пути определения эффективности тесного взаимодействия семьи и школы. Вопросы привлечения педагогических коллективов школ к работе с родителями, организация различных форм

просвещения и приобщения родителей нуждаются в изучении и экспериментальном обосновании .

### **Новизна работы.**

1. Проведены социологические исследования позволившие определить место физической культуры в режиме семейной жизни.
2. Изучен физический статус младших школьников и даны рекомендации по увеличению двигательной активности детей.

На основании экспериментальных исследований были получены данные характеризующие процесс взаимосвязи школы и семьи, обеспечивающих тесное взаимодействие педагогического коллектива и родителей.

□ **Методы педагогического исследования:** анализ и обобщение научной, научно-методической литературы; анкетирование; антропометрия; контрольные испытания, статистическая обработка полученных результатов.

**Реализация результатов.** Экспериментально обоснованная программа внедрена в учебный образовательный процесс по физическому воспитанию младших школьников.

**Апробация работы.** Материалы исследования докладывались на заседании кафедры «Теории и методики физической культуры»

**Структура диссертации.** Квалификационная работа изложена на 61 страницах компьютерного текста и состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии.

# ГЛАВА 1. РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Факторы, влияющие на физический статус и здоровье детей

Анализ полученных экспериментальных данных характеризующих физическое развитие детей младшего школьного данной возраста позволил установить, что они статистически одинаковы с данными других авторов. Анализ корреляционных связей между основными показателями физического развития свидетельствует о более гармоничном развитии детей, посещавших дошкольные учреждения.

Данный факт объясняется тем, что в условиях дошкольных учреждений проводится установившаяся на практике система мероприятий, положительно влияющих на результат физических способностей детей способствующих без излишних сложностей детям адаптироваться к условиям обучения в школе.

Движение - естественная потребность детского организма. Оно является биологическим раздражителем, мощным средством активной стимуляции процессов роста ребенка и формирования всех его органов и функциональных систем организма.

Развитие моторики обусловлено биологическими и социальными факторами: естественный биологический рост организма сопровождается увеличением двигательных возможности ребёнка, которое определяется социальными условиями, а двигательная функция выступает как компонент, на который направлено педагогическое воздействие .

Выявлено (Ханкельдиев Ш.Х.), что естественный ход развития моторики ребёнка в большей степени зависит от его двигательного режима, от содержания и методики занятий физической культурой, где путем целесообразного подбора физических упражнений можно влиять на биологический ход развития двигательных способностей.

Данный факт подтверждается многочисленными исследованиями (Шарипова Д.Д.; Туленова Х.Б.; Мелиев Х.А.) , что систематические занятия физическими упражнениями уже через 2-3 месяца оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и респираторной системы. У детей это проявляется в снижении частоты сердечных сокращений и внешнего дыхания, на постепенно повышающуюся физическую нагрузку.

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на повышении показателей физического развития и двигательной подготовленности , но и на работоспособности детей.

Влияние физических упражнений носит профилактический, и в определенной мере, лечебный характер, когда в случае заболевания детей возможно различными упражнениями приостановить процесс заболевания.

Изучая особенности физического развития детей поступивших в школу были обнаружены факторы избыточного веса, при этом у них отмечается значительное снижение не только двигательной активности, но и адаптационные возможности организма к физической нагрузке.

Полученные М.С.Хазиахметовой данные физического развития детей 6-7 лет г.Ферганы (Таблица 1.) по среднестатистическим характеристикам идентичны с показателями других авторов проводивших исследования на аналогичном контингента детей в условиях климата Узбекистана (Х.А.Мелиев, Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Ханкельдиев, Х.Б.Туленова и др.) .

Результаты исследований показали, что мальчики в возрасте 6 лет имели длину тела 115,0 см и к 7 годам этот признак статистически достоверно возрастает на 4,6 см., достигая величины 119,6 см.(3.3%). У девочек в 6 лет длина тела по средним показателям равна 116,2 см.

В 7 лет увеличение данного показателя происходит на 4,8 см., достигая величины 121,0 см.(2.9%) Обнаружено, что девочки, по сравнению с мальчиками опережают их по величине изменений длины тела в возрастном диапазоне от 6 до 7 лет. Так, в 6 лет девочки опережали

мальчиков на 1,2 см.(1.1%), в 7 лет этот показатель соответствовал 1,4 см.(1.2%)

Таблица 1.

**Возрастные изменения показателей физического развития детей  
6-7 лет г.Ферганы ( по данным М.С.Хазиахметовой)**

Возраст, лет	П	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)
Девочки				
6	46	116,2±0,45	20,2±0,43	58,6±0,36
7	42	121,0±1,1	23,6±0,14	62,8±0,8
Мальчики				
6	41	115,0±0,44	19,6±0,17	59,9±0,17
7	37	119,6±0,63	21,5±0,42	62,0±0,39

При этом показатели окружности грудной клетки увеличиваются на одинаковую величину у детей обоего пола и достигает к 7 годам жизни девочек разницы в 0,8 см.

Выявлено, что масса тела у мальчиков в 6 лет составляет 19,6 кг, а к 7 годам этот показатель достоверно увеличивается на 1,9 кг.(8.8%). У девочек показатели массы тела, характеризуются несколько большими абсолютными величинами в сравнении с мальчиками. К 7 году жизни масса тела у девочек в среднем составила 23,6 кг(14.4%), что превышала массу тела мальчиков на 2,1 кг (8.9%).

Анализ литературных источников по данным проведенных экспериментальных работ, свидетельствует о положительном влиянии физических упражнений на здоровье, физическое развития и двигательную подготовленность детей.

Представлялось интересным рассмотреть особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста, что имеет

принципиальное значение в деле правильной организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях.

Физическая подготовленность определяется как умение выполнять различные упражнения с одновременным проявлением оптимального уровня двигательных качеств - быстроты, силы, ловкости выносливости, гибкости, координации. Разные стороны моторики детей оцениваются с помощью комплекса двигательных заданий, включающих основные виды движений: бег, ходьба прыжки, метания, лазания, а также по результатам выполнения специальных контрольных заданий, определяющих уровень развития конкретных двигательных качеств.

Анализ результатов, характеризующих скорость бега на отрезке дистанции в 30м, показали, что дети в возрастном диапазоне от 6 до 7 лет имели тенденцию к незначительному улучшению данных в среднем на 0,2-0,7 секунд.

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет**  
(по данным ряда авторов)

Пол	Возраст (в годах)		Авторы
	6	7	
Бег 30 (м.с.)			
М	-	5,8	МелиевХ.А.
Д	-	6,8	
М	7,0	6,6	Усманходжаев Т.С.
Д	7,2	6,6	
М	7,3	6,5	Туленова Х.Б.
Д	7,8	7,0	
М	6,9	7,1	Хазиахметова

Д	7,6	6,3	М.
М	7,2	6,5	Баркошев М.
Д	7,4	6,9	
М	8,0	7,7	Ханкельдиев Ш.Х.
Д	8,3	8,0	
Прыжок в длину с места (см.)			
М	87,4	103,2	МелиевХ.А.
Д	84,3	98,1	
М	100,1	105,5	Усманходжаев Т.С.
Д	88,8	102,3	
М	127,0	139,8	Туленова Х.Б.
Д	116,0	134,0	
М	94,0	111,0	Хазиахметова М.
Д	88,0	103,0	
М	97,9	106,4	Баркошев М.
Д	92,5	100,9	
М	109,1	114,6	Ханкельдиев Ш.Х.
Д	96,9	101,2	
Метание теннисного мяча на дальность (м, см)			
М	6,60	8,90	МелиевХ.А.
Д	3,80	4,79	
М	13,80	15,00	Усманходжаев Т.С.
Д	8,10	10,00	
М	7,30	9,40	

Д	5,10	6,00	Туленова Х.Б.
М	11,20	13,60	Хазиахметова М.
Д	7,06	8,29	
М	13,30	-	Баркошев М.
Д	9,70	-	
М	6,15	8,00	Ханкельдиев Ш.Х.
Д	4,40	5,40	

Отмеченная тенденция выявлена и по данным показателя прыжки в длину с места. Массовые обследования, выполненные с целью выявления уровня физической подготовленности детей свидетельствует о снижении результатов в прыжках в длину с места на 6-15 см. у мальчиков и на 4-10 см. у девочек, в сравнении с результатами прошлых лет .

При анализе результатов, характеризующих динамику физической подготовленности младших школьников за последнее 10 лет, обращает на себя внимание, прежде всего, тот факт, что наибольшее различие в показателях отмечается у детей именно в этом возрасте. Данный факт объясняется тем, что у детей значительно увеличилось время на интеллектуальную и физическую нагрузку. Показатели исследований, посвященных двигательному режиму детей, согласно специально разработанной системы ежедневных физкультурных занятий позволили повысить результаты в беге на 30м, у мальчиков и девочек на 0,4 сек.

В прыжках в длину с места у детей обоего пола в 6 лет прирост составил 20 см, в 7 лет-33см у мальчиков и девочек соответственно. Относительно низкий прирост результатов у детей 6-го года жизни, вероятно в связи с естественной двигательной активностью.

Изучение физической подготовленности детей позволит выявить её

динамику под влиянием учебной деятельности и целенаправленных педагогических воздействий, определить эффективность используемых средств и методов физического воспитания, выявить уровень физической подготовленности способствующий успешному освоению учебных и физических нагрузок.

Вместе с тем следует отметить, что проведенный анализ научных данных характеризующих физическую подготовленность детей данной возрастной группы, позволяет утверждать, что выявлены факты снижения показателей моторики в течении последнего десятилетия.

Исследователями разрабатывались и внедрялись в практику школьного физического воспитания разнообразные средства, формы и методы, позволяющие эффективно совершенствовать различные стороны моторики и в целом систему начального школьного физического воспитания.

Проблемам школьного физического воспитания с детьми младших классов отводятся вопросы организации рационального двигательного режима. С этой целью выполнены эксперименты разной педагогической направленности:

- анализ содержания двигательного режима.
- уточнений структуры, содержания и нормативных требований программы физического воспитания в образовательных учреждениях.
- специальная организация экспериментальных двигательных режимов.
- учет количества локомоций, выполняемых детьми в течение дня, недели сезона и т.д.

В результате изучения влияния на физическую подготовленность двигательных режимов было установлено увеличение показателей моторики у детей. Ежедневные прогулки с повышенной двигательной активностью, усложняющимися маршрутами, обеспечивают высокий прирост результатов физической подготовленности. С целью оптимизации двигательных режимов у детей (Т.С.Усманходжаев, Х.А.Мелиев) определяли величину суточных локомоций, где было выявлено, что данная норма двигательной активности у

исследуемых детей, находилась в пределах от 12000 до 15000 локомоций, но величина ее может значительно колебаться, в зависимости от многих факторов.

Имеющиеся в литературе (М.С.Хазиахметова, Ш.Х.Ханкельдиев) данные свидетельствует о том, что повышенный двигательный режим, организуемый в системе занятий с детьми 6-7 лет, оказывает благотворное влияние на показатели физического развития и двигательную подготовленность. Функциональные возможности организма детей в условиях рациональных двигательных режимов достоверно превышают показатели физической подготовленности младших школьников, двигательный режим которых находился в рамках традиционной схемы обучения, что необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре.

Актуальной педагогической задачей, по мнению А.А.Гужаловского является, разработка рационального двигательного режима данной возрастной группы и требует знания гетерохронности возрастных периодов как наиболее благоприятных для воспитания конкретных двигательных качеств у детей.

Рассматривая характер распределения основных двигательных качеств у детей по возрастному признаку, следует отметить, что для 6-летних характерны показатели силы.

Специалисты отмечают, что у девочек в этом возрасте показатель общей выносливости выше, чем у мальчиков. В работе М.И.Машариповой отмечается, что старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для формирования координационных способностей, которые могут быстро развиваться у 7-летних детей только при условии систематических занятий физическими упражнениями.

Общие закономерности, лежащие в развитии двигательных качеств детей, следует учитывать при организации системы занятий по физической культуре с детьми.

Известно, что воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста является важной педагогической проблемой и связано оно не только с анатомо-физиологическими особенностями организма, но и в большой мере зависит от воспитания и обучения.

Отсюда возникает интерес специалистов физического воспитания к разработке проблем двигательного режим обоснованию эффективных средств, форм и методов развития двигательных навыков и качеств старших дошкольников, ибо недостатки физического воспитания в дошкольном звене образования «пагубно» сказываются на дальнейшем их развитии в период обучения в школьном звене.

С опорой на данные, характеризующие возрастные особенности развития двигательных качеств и основных форм движений, разрабатывались методические приемы обучения, реализуемые в процессе занятий физических упражнений и спортивных развлечений.

Занятия физической культурой – это основная форма физического воспитания. Сложилось несколько направлений в практике совершенствования методики занятий физической культурой младших школьников, где изменялись условия проведения занятий, использовались нетрадиционные методы обучения и т.д.

Структура занятий физической культурой в образовательных школьных учреждениях традиционно состоит из трех частей: вводной-подготовительной, основной и заключительной.

Если планирование подготовительной и заключительной частей в теории и методике физического воспитания детей не вызывает разногласий, то по структуре основной части занятий целесообразно остановиться подробнее.

При построении планов – графиков предварительного распределения материала, составляющего по концентрическому (спиральному) способу, большинство авторов предлагают: включения в занятия от двух до пяти основных двигательных действий, считая при этом, что в качестве главной

задачи занятий осуществление образовательных задач, т.е., обучение правильному выполнению двигательных действий.

В методической литературе указывается, что высокая моторная плотность, как одна из основных показателей хорошей двигательной нагрузки, что естественно, должно положительно сказываться на физической подготовленности, и в целом, на здоровье детей.

В то же время хронометраж занятий по физической культуре позволяет утверждать, что из 15-20 минут основной части занятий дети находятся в движении лишь 6-8 минут. Оптимальная моторная плотность физкультурных занятий в дошкольном возрасте составляет не менее 70-85% и зависит во много от способа организации занятий. Наибольшая моторная плотность при фронтальном обучении равна 68-75%, при групповом 66-73%, поточном 60—65%, смешанном 58-62%, а при индивидуальном 18%.

Известно, что при одной и той же моторной плотности величина нагрузки может быть различной, поэтому в настоящее время широкое распространение получила оценка физической нагрузки по величине

пульсовой стоимости физкультурного занятия. Установлено, что на кардиореспираторную систему детей 6-7 лет существенно не влияет зона низкой интенсивности 120-130 уд/мин., а тренирующий эффект от физкультурных занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 140-150.

Таблица 3.

**Основные направления совершенствования физического воспитания дошкольников**

№	Содержание, формы, методы и методики занятий физической культурой	Авторы
1	Повышение моторной плотности занятия	Хазиахметова М.С.
4	Применение дополнительных ориентиров во время занятия	Туленова Х.
5	Использование народных средств физического воспитания, игрового метода,	

	соревновательного метода и скоростное-силовых упражнений	Ходжаев Ф.
6	Включение в занятие общеразвивающих упражнений гимнастической направленности	Мелиев Х.А.
7	Использование прыжковых упражнений национальных подвижных и спортивных игр	Усманходжаев Т.С.

## **1.2. Анализ показателей физической подготовленности младших школьников**

Общеизвестно, что в основе всех условий, стимулирующих развитие ребенка, лежит выраженная мускульная активность и движение.

Т.Ю. Круцевич считает, что движение – это жизненная потребность современного школьника, является мощным рычагом в жизни, источником будущей трудовой активности или спортивных успехов и вызывает необходимость проведения анализа двигательной подготовленности детей школьного возраста.

Повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения является одним из актуальных задач физического воспитания. Без знания исходных и конечных уровней развития двигательных возможностей растущего организма детей невозможно оценивать результаты целенаправленных педагогических воздействий и планировать процесс совершенствования физических качеств и двигательных навыков.

С учетом вышеперечисленных задач возникла необходимость определить характер двигательной подготовленности детей 6-7 лет и провести анализ полученных показателей с данными государственных стандартов и тестами здоровья «Алпомиш и Барчиной». С целью решения данного вопроса у детей 6-7 лет обоего пола измерялись основные показатели двигательной подготовленности .

**Таблица.4**

**Показатели физической подготовленности школьников 7 лет**

№	Показатели	Группы (n=46)		
			Контрольная	Эксперимент
1.	Бег 30м, сек	М	6,6±0,6	6,7±0,6
		Д	7,2±0,5	7,9±0,6
2.	Челночный бег 3x10м, см	М	9,9±0,3	9,8±0,4
		Д	10,9±0,6	11,0±1,0
3.	Прыжки в длину, см	М	105,0±6,7	105,4±6,8
		Д	99,2±11,0	101,2±13,0
4.	Метание мяча в цель.	М	2,9±0,3	3,4±0,6
		Д	2,5±0,4	2,6±0,6
5.	Метание мяча на дальность, м. см	М	14±1,9	13,8±2,1
		Д	10,4±2,7	10,4±2,4
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во	М	6,9 ±2,9	7,1±2,0
		Д	4,0±1,0	4,2±1,5
7.	Подтягивание в висе лежа, к-во	М	11,7±2,3	11,4±2,7
		Д	5,8±2,9	5,9±2,8
8.	Поднимание туловища из положения лежа, к-во	М	12,2±4,0	11,9±4,2
		Д	7,3±3,1	9,5±2,6
9.	Метание набивного мяча см	М	314±44,9	325,4±39,3
		Д	246±37,1	268,5±20,4
10.	Общая гибкость см	М	4,8±1,7	5,0±2,0
		Д	3,4±1,9	3,6±2,0

Известно, что физическая подготовленность предусматривает уровень знаний, комплекс двигательных умений, способность их эффективно выполнять, используя при этом приобретенный запас физических качеств.

Проведенные исследования выявили, что в беге на 10 м у мальчиков обеих исследуемых групп средние значения находились в пределах от 2,9 до 3,0 с., у девочек отмечалась аналогичная разница в 0,1 сек.

В беге на 30 м, мальчики обеих групп преодолевали данную дистанцию за 6,65 сек., в то время как девочки контрольной группы опережали своих сверстниц на 0,1 сек., что указывает на сравнительно однородный уровень двигательной подготовленности детей обеих групп, при том мальчики опережали девочек на 1,2 сек.

Челночный бег 3 X 10м дал нам информацию о физическом качестве – ловкость, где мальчики показали результат от 9,8 до 9,9 сек., у девочек средние показатели варьировали в пределах 10,9-11,0 сек.

Прыжки в длину с места являются универсальным упражнением, характеризующим степень владения детьми двигательными умениями скоростно-силового характера. Известно, что прыжки занимают большое место в двигательной деятельности детей, что с приходом из дошкольных учреждений мало чем изменится в первый год их обучения в школе. Результаты таблицы показывают, что прыжки в длину с места девочки контрольной группы выполняют в среднем на 99,2 см., а в экспериментальной группе результат соответствовал 10,2 см, разница составила 2см.

У мальчиков средние результаты обеих групп варьировали от 105,0 до 105,4 см. Как видно, мальчики данного возраста прыгают в длину с места достоверно дальше девочек опережая их в среднем на 4,2 см.

Метания относятся к сложным техническим упражнениям, требующим проявления как физической, так и технической подготовленности детей. Если учесть, что это жизненно необходимое прикладное упражнение входящее в нормативы тестовых заданий «Алпомиш» и «Барчиной» то актуальность

проблемы изучения показателей у изучаемого контингента детей становится очевидной.

Мальчики метают теннисный мяч в среднем на 13,9 м. при варьировании средних величин от 13,8 до 14,0 м., в то время как девочки показывают результат в среднем 10,4 м. с отставанием от мальчиков на 3,5 м. Метая мяч в цель, девочки в среднем попадают 2,5 раза, а мальчики 2,9 раза.

Метание набивного мяча – широко применяемого упражнения для определения силовых возможностей мышц верхнего плечевого пояса и туловища. В данном тесте девочки показывают в среднем результат равный 246 м., а в экспериментальной группе результат был выше на 12,5 см. Мальчики имели средний результат в обеих группах в пределах 314-325,4 см.

Подтягивание в висе лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, а также поднимание туловища из положения, лёжа на спине, характеризуют силовые возможности детей и присутствуют в нормативных документах по оценке физических качеств детей данного возраста. Исследования показали, что мальчики в среднем подтягивались 11,5 раза, тогда как девочки имели результат 5,85 раза, при этом разница составила 5,65 раз или 49,13 %. В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа мальчики имели средний результат 7,0 раз, а девочки 4,1 раз, отставая от них на 1,9 раза. Как видим, по изучаемым параметрам силовых возможностей детей отмечается достоверное превосходство мальчиков над девочками.

Таким образом, на основании анализов полученных в ходе педагогических исследований, данных физической подготовленности детей наблюдается неравномерное нарастание изучаемых показателей, где мальчики выполняют тестовые задания лучше девочек. Е.Галога в книге энциклопедия физических упражнений приводит чехословацкий тест для оценки двигательной подготовленности учащихся младших классов.

Таблица оценки результатов состоит из:

### **Прыжок в длину с места**

I класс 133 см (1 очко) – 177 см (12 очков)

II класс 145 см (1 очко) – 188 см (12 очков)

### **Метание набивного мяча**

I класс 370 см (1 очко) – 590 см (12 очков)

II класс 450 см (1 очко) – 680 см (12 очков)

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп по двум значениям выявило, что они значительно ниже и не соответствуют даже 1 очку.

В специальных тестах здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» приводятся виды испытаний и нормативы для детей в возрасте 7-8 лет (I ступень), где по показателям челночного бега 3x10м. для мальчиков (9,8сек) и девочек (10 сек), прыжки в длину с места и метание мяча в цель учащиеся не выполняют на зачет.

Ю.Ю. Орипов, Г.М.Салимов в своих работах приводят данные физической подготовленности учащихся младших классов 7-8 лет: бег 30м, челночный бег 3x10м. и прыжки в длину. Сравнивая приведенные значения можно констатировать, что у обучающихся младших школьников г.Фергана полученные результаты экспериментальных групп были недостоверно ниже, что видимо в образовательных учреждениях как дошкольного возраста, так и в образовательных учреждениях младших классов, учебный процесс по физическому воспитанию не эффективен и требует внесения соответствующих корректив.

У девочек наибольший коэффициент вариации ( $V\%$ ) в средних показателях физической подготовленности выявлен в метании мяча в цель (56,2%), в гибкости (54,2%), подтягивании в висе лежа (49,6%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (42,8%), поднимании туловища из положения лежа на спине (42,1%). В данных физического развития вариативность незначительная (5-10%). У мальчиков по показателям физического развития- массы тела, вариация значительная (23%) и высокая вариативность выявлена в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (64,8%), гибкости (56,6%),

метании мяча в цель (43,2%). Наибольший ранг влияния по данным физического развития у девочек имеют масса тела (27%) и длина тела (22%). У мальчиков окружность грудной клетки (24%) и длина тела (21%).

Можно сделать вывод о том, что у девочек в показателях физического развития различий не наблюдается, у мальчиков они имеются в массе тела и окружности грудной клетки. По показателям физической подготовленности у девочек и мальчиков вариативность в основном равнозначная. Видимо в программе двигательной подготовки девочек и мальчиков необходимо больше уделять внимание упражнениям имеющие разностороннюю направленность.

Т.Ю. Круцевич приводит средневозрастные данные физической подготовленности детей 3-7 лет Украинской Республики. По показателям бега на 30 м со старта и прыжках в длину с места у украинских школьников девочек и мальчиков, они выше чем у детей первого класса школ г. Фергана.

Группа авторов провели (Российская Федерация) обследования школьников 7-10 лет по физической направленности: прыжок в длину с места  $-116,1 \pm 0,37$  см, челночный бег  $-9,02 \pm 0,10$ , метание малого мяча  $11,4 \pm 0,10$  и подъем туловища из положения лёжа на спине  $9,65 \pm 2,26$ . Важно отметить, что авторы не указывают для девочек или мальчиков приведены средние данные.

Сравнительный анализ с приведенными результатами у мальчиков г. Фергана показал, что в прыжках в длину, челночном беге показатели были ниже, а в метании мяча на дальность и поднимание туловища из положения лежа на спине данные первоклассников недостоверно превосходили показатели детей приведенных в работе .

В специальных тестах здоровья «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих уровень подготовленности детей, приводятся виды и нормативы контрольных испытаний I степени в возрасте 5-6 лет и 7-8 лет. А в школе в первом классе обучаются дети 7 лет. Сравнивая с данными детей 5-6 лет и нормативами комплекса и показателей младших школьников в

прыжках в длину и челночном беге мальчики экспериментальной и контрольной групп сдают тест на зачет, девочки также все тесты сдают на зачет за исключением теста- челночный бег. Сопоставление полученных результатов с данными комплекса для детей 7-8 лет мальчики 1 класса в нормативах прыжки в длину и челночным беге не сдают на зачет, а девочки не выполняют нормативы в прыжках в длину и челночном беге на зачет.

Группой авторов разработаны стандартные нормативы для младших школьников 1 класса, где результат прыжков в длину у мальчиков 130 см составил (3 балла), 140 см (4 балла), 110 см (2 балла), аналогично у девочек 110 см (3 балла), 100 см (40 баллов), 90 см (2 балла). Сравнивая эти результаты с данными детей г.Фергана приведенными в таблице 2. следует отметить, что мальчики экспериментальной и контрольной групп не набирают и 2 балла, а девочки сдают на 2 балла.

В нормативе по легкой атлетике, бег на 30 м, показатель в среднем выше, а у девочек, значительно ниже. В челночном беге 3x10 м, у мальчиков результат в среднем предпочтительнее, а у девочек он ниже средних величин. Важно отметить, что показатели в прыжках в длину по разработанным стандартам значительно выше, чем те которые приведены в этом учебнике по дисциплине легкая атлетика, а также в учебнике не приводятся показатели физического развития, а тесты двигательной подготовленности представлены по количеству в недостаточной мере и не обоснованы по надежности и валидности.

Необходимо проведение корреляционного анализа показателей физического развития, двигательной подготовленности обеспечивающий научно-обоснованный подход к комплексу средств определяющих эффективность физкультурно-оздоровительной направленности и выявления валидных контрольных нормативов.

### **1.3. Анализ соматометрических характеристик школьников и пути их совершенствования**

Процесс физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях основывается на их физическом развитии и двигательной подготовленности, что в совокупности способствует формированию фонда двигательных умений и навыков на этапе их подготовки к обучению школе.

Для решения вопросов интенсификации процесса физического воспитания в сенситивные периоды развития детей, многие авторы предлагают использовать избирательно-направленные физические нагрузки для развития двигательных способностей у детей начинающих обучение в школе или занятий избранным видом спорта.

Известно, что дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного воздействия на развитие физического статуса детей и именно в этот период необходимо проводить профессиональный поиск одаренных детей и привлечение их к занятиям спортом.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом "первого вытяжения", когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательного аппарата ребенка к шести годам еще не завершено и поэтому воспитательница должна учитывать при проведении занятий физическими упражнениями их общую нагрузку. В процессе проведения занятий наибольшая вероятность получения травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координационная способность может исказить направление полета.

У детей 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия. В данный

возрастной период у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с мелкой моторикой.

В старшей возрастной группе дошкольных образовательных учреждений, детям на этапе подготовки к обучению в школе легче удаются упражнения на большой площади опоры, а также непродолжительные по времени исполнения упражнения с опорой на одну ногу. У детей данного возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений.

В связи с проведенными исследованиями уровня соматометрических характеристик детей старшей возрастной группы дошкольных образовательных учреждений г. Ферганы представлялось интересным методом социологического исследования определить факторы, влияющие на совершенствование содержания и методики обучения детей в процессе проведения занятий и мероприятий по физической культуре в режиме дня.

Социологические исследования методом анкетирования, позволили выявить состояние физического статуса детей в дошкольных образовательных учреждениях г. Ферганы и определить факторы влияющие на совершенствование содержания и методики их обучения.

С учетом вышеизложенного предполагалось определить параметры физического развития детей старшей возрастной группы дошкольных учреждений и методом сопоставительного анализа определить их готовность к обучению в общеобразовательной школе.

В процессе проведения экспериментальных исследований были изучены данные 14 мальчиков и 12 девочек в возрасте 6-7 лет

Выявлено, что длина тела у девочек в возрасте до 7 лет составило  $117.3 \pm 13.8$  см., у мальчиков  $118.6 \pm 5.6$  см., при этом хотелось указать на значительный разброс показателей отметить, что . Сопоставительный

анализ с данными М.С. Хазиахметовой выявил положительную динамику роста у девочек на 1.53% , у мальчиков разница составила 2.96%

Масса тела у девочек в 7 лет составила  $19.5 \pm 2.4$  кг., у мальчиков он недостоверно превышал на 0.7 кг. При сравнении с данными 20 летней давности масса тела у девочек существенно не изменилась и составила 0.3 кг. У мальчиков изменения носили адекватный характер.

.Окружность грудной клетки у девочек составила  $61.9 \pm 4.1$  см, у мальчиков  $64.1 \pm 9.6$  см. За оцениваемый период у девочек разница соответствовала 5.1см, у мальчиков данный показатель равнялся 7.7 см.

Сопоставительный анализ показал, что за период приобретения независимости нашей Республики наблюдается достоверное прогрессивное нарастание изучаемых показателей , что свидетельствует о огромном внимании государства делу развития физической культуры и детского спорта направленных на оздоровление подрастающего поколения.

В связи с проведенными исследованиями уровня соматометрических характеристик детей старшей возрастной группы дошкольных образовательных учреждений г. Ферганы представлялось интересным методом социологического исследования определить факторы, влияющие на совершенствование содержания и методики обучения детей в процессе проведения занятий и мероприятий по физической культуре в режиме дня.

С целью получения объективной оценки состояния физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях были проведены социологические исследования, где у 26 воспитателей работающих с детьми старшей возрастной группы, методом анкетирования, изучался фактор их образованности и соответствия занимаемой должности.

Анкетирование 26 воспитателей детей старшей возрастной группы выявил, что основная часть воспитателей имеют среднее педагогическое образование – 90.2%, высшее педагогическое - 14.2%, специальное

физкультурное образование имели лишь – 2,6%.

В большинстве дошкольных образовательных учреждениях имелись удовлетворительные условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы -60.8%, хорошие условия -20,0%, нет условий - 17.8% и лишь в 1.4% случаев имеется комплект спортивного оборудования для детей. На необходимость ведения занятий специалистами по физической культуре в дошкольных учреждениях указали все респонденты.

Какой форме двигательной активности детей отдается предпочтение педагогическим коллективом - утренней гимнастике -33.6%, различным видам национальных подвижных игр на воздухе -38.4%, физическим упражнениям предусмотренных программой по физическому воспитанию – 25.6% и лишь – 3.2%. указали на занятия художественной гимнастикой и водные виды детского спорта.

Наиболее часто используемые формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий явились: игровая форма - 48.1% и повторение пройденного материала – 51.9%. Самые любимые самостоятельные формы двигательной активности, по мнению респондентов, явились: подвижные игры организованные учителем – 22,6%, выбранные самостоятельно- 3,4%, подвижные игры с мячом -36,8%, подвижные игры с элементами бега -37,2%.

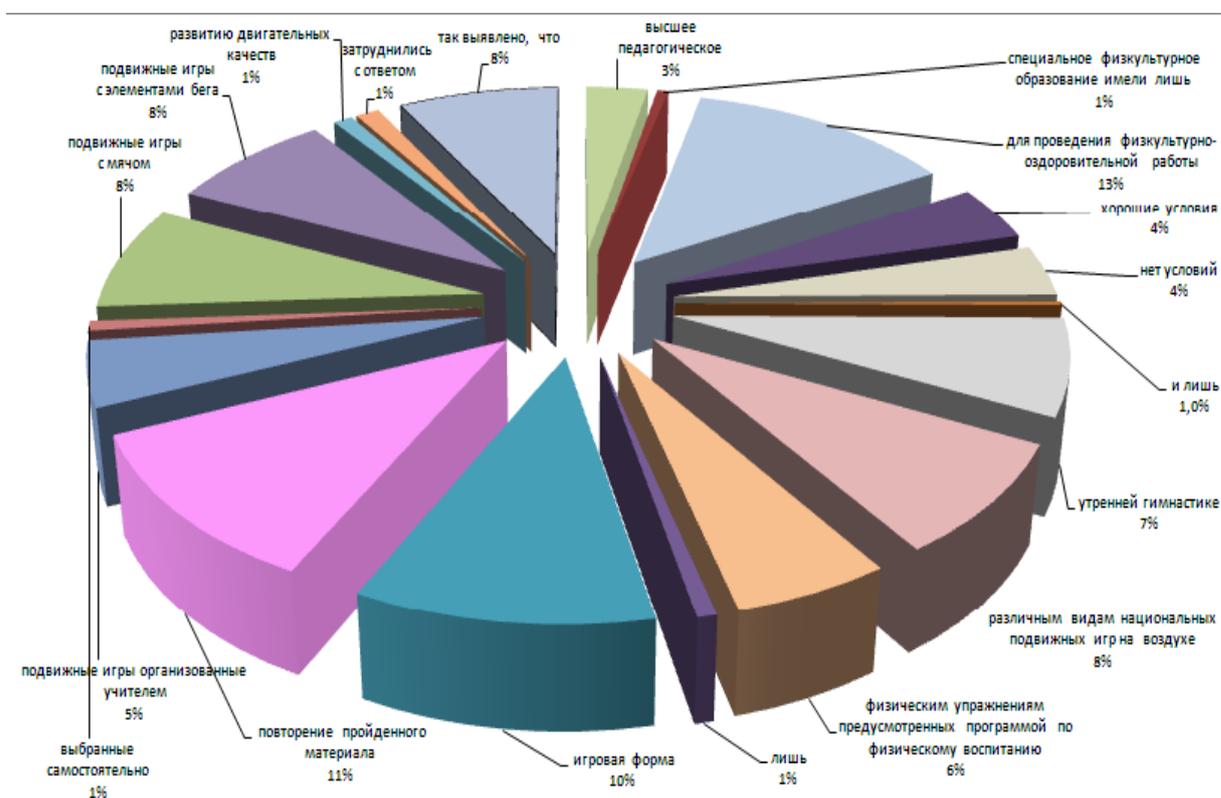
Оценивая программу по физическому воспитанию - 90,2% воспитателей дали положительный ответ, не соответствует развитию двигательных качеств – 4,4% и 5,4% затруднились с ответом .

Важной частью наших исследований было направлено на выявление мнений родителей по вопросу улучшению физической культуры в режиме дня детей, при этом был определен возрастной и качественный состав родителей принимавших участие в социологических исследованиях. Было выявлено, что 36,8% возраст родителей составлял до 20 лет, 33,8% до 25 лет, 18,6% до 30 лет и 10,8% старше 30 лет.

Качественный состав образованности родителей составил - 8,8% окончили школу, 26,6% - среднее, 24,8% - среднее специальное и 39,8%-

имели высшее образование.

На вопрос, часто ли болеют дети, большинство родителей -64,8% указали, что их дети болеют редко, 14,8% - часто, 5,6% довольно часто и лишь 12,6% указали, что их дети не болеют.



**Рис. 2. Результаты анкетного опроса учителей работающих с детьми младшего школьного возраста в школьных образовательных учреждениях в %**

На вопрос, часто ли болеют дети, большинство родителей -64,8% указали, что их дети болеют редко, 14,8% - часто, 5,6% довольно часто и лишь 12,6% указали, что их дети не болеют.

Исследования направленные на выяснение профессиональных знаний в области физической культуры с воспитателями старших возрастных групп дают основание считать, что наблюдаемые факторы неэффективности занятий по физической культуре в дошкольных учреждениях . Нет учета детей в сенситивные периоды их развития с целью выявления одаренных детей к занятиям избранным видом

детского спорта. Анализ анкетных данных показал, что занятия оздоровительной физической культурой и избранными видами спорта в дошкольных образовательных учреждениях не проводятся вообще или их, проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

Ежегодный мониторинг состояния здоровья детей дошкольных учреждений и состояние процесса их совершенствования выдвигает проблему о необходимости внесения соответствующих корректив.

#### **1.4. Роль родителей в семейном физическом воспитании**

На здоровье человека, его долголетие, продолжительность активной жизни, огромное влияние оказывает физическая активность, которая при рассмотрении основных заповедей здоровья ставится на одно из первых мест наряду с рациональным питанием, воздержанием от вредных привычек. Физическая культура - неотъемлемая часть образа жизни человека, а состояние здоровья в значительной мере зависит от уровня его двигательной активности.

История формирования и развития представления о здоровом образе жизни на Востоке опирается своими корнями в «седую» древность. Ещё Фараби указывал ,что физическое воспитание есть один из самых важных факторов в гармоническом развитии личности. «Совершенство человеческого тела - есть здоровье. Беречь здоровье, а если его нет, надо восстанавливать с помощью физического воспитания». Развивая идеи Аристотеля Фараби утверждал : «Нравственные качества у человека не врождённые, а результат упражнений, навыков и привычек».

Физическое воспитание - один из важных путей формирования здорового человека. В подростковом возрасте рекомендуется обтирание тела, купание в холодной воде, закаливание под лучами солнца, массажирование тела и самое главное, занятия физическими упражнениями. В «Поэме о

медицине» Ибн Сино даёт высокую оценку движению, занятиям гимнастикой. Она «очищает организм», у взрослых появляется аппетит, а молодёжи дарит высокий рост».

Улугбек, уважая физически здоровых и крепких людей, сам увлекался охотой и овладевал искусством стрельбы из лука. Он считал, что человек должен быть здоровым и сильным, для этого с молодости необходимо заниматься физическими упражнениями, ездить на коне, бороться, метать копьё. «Такой человек, - пишет Улугбек, не позволит себя обижать и может оборонять Родину от врагов».

Алишер Навоий писал: «Отведал я все сладости, но не нашёл более сладкого, чем щербет здоровья». Подобных высказываний много. И тем не менее, такому обязательному условию здоровья человека, как активное движение, постоянное занятие физической культурой и спортом, в современной жизни, к сожалению, уделено недостаточно внимания.

Общество заинтересовано в развитии физической культуры, способствующей снижению заболеваемости, повышению показателя практически здоровых людей, сокращению потерь рабочего времени, росту производительности труда, повышению качества образования.

На современном этапе роль семьи в воспитании детей неизмеримо повышается, возрастает ответственность родителей за физическое, нравственное и духовное развитие детей, за состояние их здоровья. Подчёркивается: «Родители, опекуны. Попечители или лица, их заменяющие, обязаны заботиться о всестороннем физическом развитии и здоровье детей в семье. Создавать им необходимые условия для физкультурно-спортивных занятий и показывать личный пример здорового образа жизни». (1)

Воспитание - целенаправленный процесс умственного, нравственного, эстетического и физического формирования личности. Воспитание совершенствуясь, может раздвинуть пределы человеческих сил: физических, умственных и нравственных. Самовоспитание, если оно даёт

счастье человеку, должно подготовить его к труду, к жизни.

Под здоровьем нельзя разумеать только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное, гармоничное развитие всего организма и правильное совершенствование всех его отправлений... развивать и укреплять здоровье человека это и есть задача физического воспитания.

Любовь ребёнка к труду следует развивать прежде всего путём правильной постановки физического образования. Если школа хочет влиять на развитие характера ребёнка, то при воспитании она должна обратить серьёзное внимание на связь умственной работы с физической. Для успешного преподавания в школе необходимо уравнивать умственные и физические занятия, распределяя их таким образом, чтобы они поддерживали бодрость и восприимчивость ребёнка.

В семье протекает вся жизнь ребёнка от рождения до семи лет включительно. Для воспитания детей этого возраста родителям необходимо считаться с физическим и духовным состоянием детей. В зависимости от этого необходимо учитывать возрастные особенности при воспитании и всестороннем развитии детей в семье.

Указывалось, что в общественном воспитании следует использовать те преимущества, которыми обладает домашнее воспитание. Считалось, что правильному воспитанию детей способствует хорошая трудовая подготовка и физическое развитие.

Воспитание детей является важнейшей функцией семьи. В семье происходит первичное формирование чувств, мыслей, воли, характера, сознания и поведения ребёнка. В семье развиваются и воспитываются способности и важнейшие моральные качества, приобретаются необходимые навыки и привычки. На всех этапах развития ребёнка семья несёт ответственность за его воспитание.

Воспитание - процесс организации жизни детей, накопление ими опыта правильного поведения и вместе с тем, повышение их познавательности на основе организованного опыта. Характерная черта нравственности - это

высокая требовательность семьи и общества к человеку и каждого к самому себе. От того, как и что взрослые в семье заложат в ребёнке, будет зависеть его будущая жизнь. Поэтому семейному воспитанию должно придаваться большое значение.

Физическая культура - важнейших элемент всестороннего гармонического развития человека. Воспитание физической культурой - это, во-первых, забота о сохранении жизни, как высшей ценности, во-вторых, система работы, которая обеспечивает гармонию физического развития и духовной жизни, многогранной деятельности человека. Физическая культура уже не может ограничиться культурой тела и здоровья. Она касается таких сложных сфер человеческой личности, как моральное единство, чистота и благородство чувства и отношений, жизненный идеал, моральные и человеческие критерии, оценке окружающего мира и самооценка.

Возможности семьи в области физического воспитания детей обеспечиваются, прежде всего, здоровым бытом и строгим, разумным режимом. Если жизнь семьи правильно организована, то в ней есть оптимальная ритмичность, строгое, систематизированное чередование видов занятости и отдыха всех членов семьи. Здоровый быт семьи – это правильные, доброжелательные отношения между всеми членами семьи, отсутствие у них вредных привычек, здоровый нравственный климат, высокая культура отношений, гигиена жилища и личная гигиена каждого члена семьи, активная деятельность семьи, разумный и обязательный для всех режим. Рациональное распределение обязанностей, здоровый отдых.

Если в семье соблюдаются все перечисленные условия то следовательно, в ней здоровый быт, который является важнейшим условием правильного воспитания детей.

Состояние человека, его физические и психические, личностные особенности во многом зависят от условий, в которых прошли его детство, юность.

На родителей ложится ответственная задача - создать в семье условия

для воспитания физически, нравственно здорового, всесторонне развитого ребёнка.

Семья имеет огромные возможности организовать труд детей. Физический труд, является важнейшей основой физического развития и воспитания детей. Однако для достижения физического совершенства детей, для укрепления их здоровья одного труда недостаточно - необходима целая система средств, включающая физическую культуру и спорт.

Родители могут следить за здоровьем детей, за их самочувствием, за воздействием физических нагрузок на функции организма. Подобные возможности, являются положительным фактором физического воспитания детей в семье нашло своё отражение в ряде исследований. В данных исследованиях экспериментально обоснованы и усовершенствованы различные режимы двигательной активности детей в семье, объём и интенсивность физических нагрузок, особенности применения средств и методов физического воспитания детей в семье с учётом возраста, пола, состояния здоровья и физического развития детей.

Физическому воспитанию придаётся серьёзное значение как фактору, способствующему достижению физического здоровья, средству закаливания организма и выработки красивой осанки, походки, достижению физического совершенства. Пропагандируется ценность и важность участия семьи в физическом воспитании детей в тесном сотрудничестве со школой. Освещены формы позитивного воспитательного воздействия семьи, влияющего на здоровье ребёнка, добиваясь роста значения проблемы заботы родителей о физическом развитии детей с одновременным совершенствованием физической подготовки и закалки самих родителей.

Анализируя литературные источники мы убедились, что изучения вопросов физического воспитания детей в семье посвящено незначительное количество исследований. Во многих работах даны советы и рекомендации для родителей дать объективные ответы, не изучив проблему взаимосвязи школы и семьи по физическому воспитанию детей невозможно без

экспериментального изучения данного вопроса.

### **1.5. Взаимосвязь школы и семьи в физическом воспитании детей**

В изученной научно-методической литературе во многих направлениях разработаны вопросы взаимосвязи школы и семьи, где указывается, что педагогическое просвещение требует усиления творческих начал, поиска новых подходов и эффективных форм и методов, приёмов учебно-воспитательной работы. Раскрываются разнообразные формы работы учителей с родителями учащихся младших классов. Предлагаются конкретные рекомендации по организации и активизации психолого-педагогической подготовки родителей в воспитании детей. Рассматриваются организационные вопросы сотрудничества с родителями в непрерывном воспитании учащихся в школе и в семье, их эффективность. Следует указать на то что в вышеуказанных работах говорится о совместной работе семьи и школы в воспитании подрастающего поколения, а не о физическом воспитании.

Проблема взаимосвязи школы и семьи в физическом воспитании подрастающего поколения получила определённое освещение в ряде исследований. Они свидетельствуют, что механизм формирования потребности в физической культуре и спорте, во многом заключён во взаимодействии школы и семьи и в ориентации учителя физкультуры и педагогического коллектива, направленных на активную работу по внедрению физкультуры как в школе, так и в семье.

Чтобы воспитывать и обучать, надо определить индивидуальный подход к каждому ученику, который основан на глубоком и всестороннем развитии физических и психических особенностей каждой личности, а также условий, под влиянием которых развивается личность вне школы. Эти данные учителя и воспитатели могут получить только благодаря тесному контакту с семьёй, где ребёнок проводит большую часть своего времени. Школа должна корректировать домашние факторы в нужном направлении, оказывать

помощь родителям в воспитании детей. Для внедрения физической культуры в систему семейного воспитания, необходима целенаправленная систематическая работа с родителями.

Большинство родителей проявляют интерес к школьной жизни детей. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье, задача учителя физической культуры. С этой целью он может использовать такие формы пропаганды, как регулярное проведение индивидуальных бесед, показ открытых уроков физической культуры, участие в родительских собраниях, организация тематических выставок.

Систематическая работа, направленная на вовлечение родителей в практическую деятельность школы по физическому воспитанию учащихся, на основе дифференцированного подхода, учитывающего специфические условия региона и родительской аудитории, окажет положительное влияние на отношение родителей к физкультуре, повысит уровень их педагогической грамотности в этой области, усилит их заинтересованность в результатах физического воспитания детей. В современной системе взаимосвязанных форм организаций физического воспитания школьников (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня, внешкольная спортивно-массовая работа) отсутствует один из важных научно-обоснованных компонентов системы учебно-воспитательной работы школы - взаимодействие школы и семьи, что существенно снижает эффективность как процесса физического развития детей, так и освоения ими школьной программы. Предпринята попытка разработать систему взаимодействия школы и семьи по физическому воспитанию школьников, определены формы контроля родителей за выполнением детьми физических упражнений. Педагогическое взаимодействие, осуществляемое путём постепенного усложнения и совершенствования форм работы, создание её организационно- педагогической структуры и синхронизации педагогических усилий во времени, способно привести к высшей форме взаимодействия активной совместной деятельности.

## **ГЛАВА 2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

### **2.1. Взаимосвязь школы и семьи в физическом воспитании детей**

В изученной научно-методической литературе во многих направлениях разработаны вопросы взаимосвязи школы и семьи, где указывается, что педагогическое просвещение требует усиления творческих начал, поиска новых подходов и эффективных форм и методов, приёмов учебно-воспитательной работы. Раскрываются разнообразные формы работы учителей с родителями учащихся младших классов. Предлагаются конкретные рекомендации по организации и активизации психолого-педагогической подготовки родителей в воспитании детей. Рассматриваются организационные вопросы сотрудничества с родителями в непрерывном воспитании учащихся в школе и в семье, их эффективность. Следует указать на то что в вышеуказанных работах говорится о совместной работе семьи и школы в воспитании подрастающего поколения, а не о физическом воспитании.

Проблема взаимосвязи школы и семьи в физическом воспитании подрастающего поколения получила определённое освещение в ряде исследований. Они свидетельствуют, что механизм формирования потребности в физической культуре и спорте, во многом заключён во взаимодействии школы и семьи и в ориентации учителя физкультуры и педагогического коллектива, направленных на активную работу по внедрению физкультуры как в школе, так и в семье.

Чтобы воспитывать и обучать, надо определить индивидуальный подход к каждому ученику, который основан на глубоком и всестороннем развитии физических и психических особенностей каждой личности, а также условий, под влиянием которых развивается личность вне школы. Эти данные учителя и воспитатели могут получить только благодаря тесному контакту с семьёй, где ребёнок проводит большую часть своего времени. Школа должна

корректировать домашние факторы в нужном направлении, оказывать помощь родителям в воспитании детей. Для внедрения физической культуры в систему семейного воспитания, необходима целенаправленная систематическая работа с родителями.

Большинство родителей проявляют интерес к школьной жизни детей. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье, задача учителя физической культуры. С этой целью он может использовать такие формы пропаганды, как регулярное проведение индивидуальных бесед, показ открытых уроков физической культуры, участие в родительских собраниях, организация тематических выставок.

Систематическая работа, направленная на вовлечение родителей в практическую деятельность школы по физическому воспитанию учащихся, на основе дифференцированного подхода, учитывающего специфические условия региона и родительской аудитории, окажет положительное влияние на отношение родителей к физкультуре, повысит уровень их педагогической грамотности в этой области, усилит их заинтересованность в результатах физического воспитания детей.

В современной системе взаимосвязанных форм организаций физического воспитания школьников (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня, внешкольная спортивно-массовая работа) отсутствует один из важных научно-обоснованных компонентов системы учебно-воспитательной работы школы - взаимодействие школы и семьи, что существенно снижает эффективность как процесса физического развития детей, так и освоения ими школьной программы.

Предпринята попытка разработать систему взаимодействия школы и семьи по физическому воспитанию школьников, определены формы контроля родителей за выполнением детьми физических упражнений.

Педагогическое взаимодействие, осуществляемое путём постепенного усложнения и совершенствования форм работы, создание её организационно-

педагогической структуры и синхронизации педагогических усилий во времени, способно привести к высшей форме взаимодействия активной совместной деятельности.

## **2.2. Физическая подготовленность детей**

Уровень развития двигательных способностей человека определяется социальными, биологическими условиями и факторами внешней среды, где следует указать на положительные и отрицательные стороны воздействия на организм условий внешней среды.

В указанных работах изучены особенности развития лишь отдельных двигательных способностей в определённых возрастных группах . Результаты тестирования физических способностей дают возможность оценить средневозрастные сдвиги детей общеобразовательных школ. Это вооружает учителей физической культуры конкретным статистическим материалом, позволяющим разрабатывать предъявляемые требования к физическим способностям, учитывая возрастно- половые особенности и динамику естественного развития детей и подростков.

Полученная информация о состоянии и особенностях развития двигательных способностей, будут полезными для физической подготовки детей в семье.

Скоростные способности. Сравнительное изучение показало, что в большинстве возрастных периодов городские дети значительно быстрее пробегают эти дистанции по сравнению с детьми, проживающими в сельской местности.

По данным таблицы видно, что возрастная динамика скоростных способностей городских и сельских школьников развивается прогрессивно.

Динамика скоростных способностей городских и сельских школьниц развивается волнообразно, особенно это ярко выражено в период полового созревания.

**Таблица 1.**

**Динамика показателей скоростных способностей  
детей ( бег на 30 и 60 м)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Город	Село	Р	Город	Село	Р
6	8.40	8.90	0.001	6.80	9.00	0.01
7	7.40	7.10	0.01	7.90	7.10	0.001
8	5.80	6.90	0.05	7.50	7.80	0.01
9	5.50	6.20	0.001	6.00	6.30	0.001

Годовые приросты скоростных способностей составляют в среднем от 0,3сек. до 1,6сек. у мальчиков и от 0,2 сек. до 1,5 сек. у девочек городских общеобразовательных школ и от 0,2 сек. до 1,8 сек. у мальчиков, от 0,3 сек. до 1,9 сек. у девочек сельских общеобразовательных школ.

Возрастная динамика скоростных способностей детей обеих групп отличается ярко выраженной индивидуальностью, где наиболее интенсивное нарастание скоростных способностей наблюдается у детей 6-9 лет.

Годовые приросты силы кисти составляют в среднем с 0,2 до 4,4 кг мальчиков, с 0,2 до 3,6 кг у девочек городских школ и с 0,4 до 5,8 кг у мальчиков, с 0,8 до 5,4 кг у девочек сельских общеобразовательных школ (табл. 1).

Для воспитания скоростных способностей у детей 6-9 лет можно применять подвижные игры и физические упражнения, способствующие выработке простых двигательных реакций на различные сигналы.

У детей младшего школьного возраста городских общеобразовательных школ половые различия в показателях мышечной силы кистей выражены слабо. У детей 6 до 9 лет, проживающих в сельской местности, изученные показатели значительно выше у мальчиков и подростков, чем у девочек и девушек.( Табл.2)

**Таблица 2.**

**Динамика динамометрических показателей детей**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	Р	город	село	Р
6	7.30	8.20	0.001	6.80	7.40	0.05
7	7.90	9.60	0.001	7.80	8.20	0.001
8	3.10	10.40	0.001	7.80	9.30	0.001
9	9.00	10.80	0.001	8.60	9.80	0.01

Анализ полученной статистической информации выявил закономерности развития силы кисти, что даёт основание для планирования средств силовой направленности на протяжении всего школьного возраста периода как для мальчиков, так и для девочек.

Наибольшее количество средств силовой направленности можно применять в те возрастные периоды, где наблюдается интенсивное развитие силовых способностей.

При получении информации о закономерностях возрастного развития скоростно-силовых способностей у детей был проведён анализ показателей прыжка в длину и метания теннисного мяча на дальность .

В динамике развития скоростно-силовых способностей годовые приросты в показателях прыжков в длину составляют в среднем с 2 до 33,5 см у мальчиков, с 9 до 24,8 см у девочек, проживающих в городе и с 7 до 19,2 см у мальчиков, с 2,5 до 28,5 см у девочек, проживающих в сельской местности. ( Табл.3)

Сравнительный анализ показал, что в возрасте от 7 до 9 лет у мальчиков, проживающих в городской местности, прослеживаются более высокие показатели прыжка в длину, чем у сельских детей. Городские школьники

прыгают значительно дальше, чем сельские школьницы, которые в возрасте от 6 до 9 лет.

Годовые приросты показателей в метании теннисного мяча на дальность составляют в среднем с 0,8 до 8,9 м у мальчиков с 1,1 до 6,1 м у девочек .

Показатели в метании теннисного мяча на дальность у горожан значительно выше, чем у сельских детей.

Таблица 3.

**Динамика показателей скоростно-силовых способностей детей  
(прыжки в длину с места)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	P	город	село	P
а	82, 10	84, 00	0.001	95.10	83.00	0.001
7	108.50	104.00	0.01	105.20	99.80	0.01
8	142.00	111.00	0.05	130.00	105.00	0.05
9	144.00	120.30	0.05	126.00	107.50	0.05

Изучение закономерностей развития скоростно-силовых способностей городских и сельских детей свидетельствует об увеличении прыгучести и метания на дальность с возрастом.

Следует отметить, что на динамику развития скоростно-силовых способностей детей, живущих в сельской местности, существенно влияют такие факторы, как постановка физического воспитания в школе, а также социальная среда.

Средства, развивающие скоростно-силовые способности, можно планировать и использовать с 6-летнего возраста . При этом необходимо отметить, что в период младшего школьного возраста можно применять упражнения малой продолжительности и интенсивности, а в период среднего школьного возраста - более сложные упражнения скоростно-силового характера.

Таблица 4.

**Динамика показателей скоростно-силовых способностей детей  
( метание мяча на дальность)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	Р	город	село	Р
6	13.80	14.20	0.001	7.50	8.20	0.05
7	14.60	16.10	0.01	9.60	10.10	0.001
8	15.40	17.00	0.01	13.50	14.50	0.05
9	15.30	18.80	0.001	15.00	16.00	0.05

Изучение характеристика выносливости показало, что сельские дети более выносливее, чем городские. В возрастном периоде 6-9 лет общая выносливость у детей обеих групп носит скачкообразный характер (табл.4)

Годовые приросты показателей общей выносливости составляют в среднем с 0,8 до 22,2 сек. у мальчиков, с 1,5 до 20,4 сек. у девочек городских общеобразовательных школ и с 0,6 до 20,7 сек. у мальчиков, с 1,9 до 20,20 сек. у девочек сельских школ.

Необходимо учитывать, что в период полового созревания усиленно развиваются тотальные размеры тела , а функциональные возможности организма резко снижаются и в связи с этим уменьшается способность организма к выполнению продолжительных нагрузок . В методике воспитания данной способности у детей 6-9 лет, в процессе занятий можно успешно сочетать упражнения на быстроту действий, силу , гибкость, ловкость и по суммарному воздействию на выносливость.

Анализ полученных результатов в ходе исследования показывает на более высокую степень развития силовой выносливости у мальчиков и девочек, проживающих в сельской местности, чем у городских детей.

Таблица 5.

**Динамика показателей общей выносливости детей  
( бег на 300 м)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	P	город	село	P
6	107.00	102.80	0.001	112.60	104.70	0.001
7	90.70	94.60	0.01	114.50	106.20	0.001
8	86.00	95.10	0.001	103.80	99.10	0.01
9	91.20	88.20	0.01	98.70	95.40	0.05

В динамике развития силовой выносливости годовые приросты количества подтягиваний на перекладине составляют в среднем от 0,3 до 2,2 раза у мальчиков, с 0,2 до 3,7 раза у девочек. Проживающих в городе и с 0,1 до 2,3 раза у мальчиков, с 0,1 до 3,7 раза у девочек, проживающих в сельской местности (табл.5).

Таблица 6.

**Динамика показателей силовой выносливости детей  
( подтягивание на перекладине)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	P	город	село	P
8	1.50	1.60	0.001	4.60	4.90	0.001
9	3.00	3.70	0.01	8.00	8.60	0.05

Показатели городских приростов в тесте отжимания в упоре лёжа составляют в среднем - 0,6 до 2,5 раза у мальчиков, 0,1 до 2,5 раза у девочек, проживающих в городе и 0,1 до 2,6 раза у мальчиков, 0,6 до 2,6 раза у девочек, проживающих в сельской местности ( таблица 6).

Выявлены более высокие показатели силовой выносливости у мальчиков

и подростков в сравнении с показателями у девочек и девушек.

С возрастом развитие силовой выносливости у мальчиков и подростков отмечается как прогрессирующее, но неравномерное.

Таблица 7.

**Динамика показателей силовой выносливости детей  
( сгибание и разгибание в упоре лёжа)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	P	город	село	P
6	2.80	3.20	0.05	2.70	2.80	0.001
7	5.30	5.80	0.05	2.70	3.40	0.05
8	6.40	7.70	0.001	3.40	4.10	0.05
9	7.30	7.60	0.001	3.00	4.00	0.001

В подтягивании на перекладине возрастная динамика силовой выносливости характеризуется нарастанием до 11 лет.

В сгибании и разгибании руки в упоре лёжа возрастная динамика силовой выносливости характеризуется скачкообразностью. Полученные результаты (табл.7) дают возможность определить, что динамика показателей в челночном беге у детей с 6 до 9 развивается неравномерно.

Выявлено, что городские дети более координированы относительно учащихся сельских общеобразовательных школ.

Интенсивное развитие физического качества ловкость наблюдается в период 6-9 лет.

Данная способность начинает интенсивно развиваться с приходом детей в школу, так как ловкость тесно связана с двигательными умениями и навыками.

Таблица 8.

**Динамика показателей ловкости учащихся  
( метание мяча в цель )**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	P	город	село	P
6	1.8	2.0	0.05	1.2.	1.9	0.001
7	2.1	2.3	0.001	1.3	0.5	0.001
8	2.8	3.1	0.05	2.5	2.8	0.05
9	3.2	3.4	0.001	2.6	2.5	0.001

Данная способность начинает интенсивно развиваться с приходом детей в школу, так как ловкость тесно связана с двигательными умениями и навыками.

Закономерностью развития данной способности считается то, что общей возрастной особенностью для городских и сельских мальчиков является поступательность, увеличивающаяся с возрастом. Только у сельских девочек данная способность имеет волнообразную динамику

Сравнительный анализ показал, что у сельских детей количество попаданий мяча в цель несколько выше, чем у городских.

Годовые приросты показателей в метании теннисного мяча в цель составляют в среднем от 0,3 до 0,7 раза у мальчиков, от 0,1 до 1,2 раза у девочек, проживающих в городе и от 0,3 до 0,8 раза у мальчиков и до 2,3 раза у девочек. Проживающих в сельской местности. Высокий прирост показателей наблюдается у сельских и городских девочек. ( Табл. 8)

Результаты анализа закономерностей развития ловкости во многом определяют младший школьный подростковый возраст как наиболее благоприятный.

При изучении подвижности позвоночника у детей города и села бы проведён анализ показателей теста наклона вперёд .

У учащихся городских общеобразовательных школ от 6 до 9 лет у девочек прослеживается значительно лучшая подвижность позвоночника. После 10 лет мальчики опережают девочек в данном тесте.

Годовые приросты показателей наклона вперёд составляют в среднем с 1,7 до 3,6 см у мальчиков, с 0,2 до 5 см у девочек городских общеобразовательных школ и с 0,2 до 4 см у мальчиков, с 0,1 до 3,9 см у девочек сельских общеобразовательных школ.

Педагогическое руководство процессом развития подвижности суставов у детей можно осуществить посредством ОРУ и специальных упражнений, воздействующих на суставы, что увеличивает амплитуду движений. Определённые возрастно-половые закономерности физической подготовленности детей Ферганского вилоята согласуются с ранее проведёнными исследованиями.

Общей закономерностью возрастного развития двигательных способностей у школьников и школьниц, проживающих в городской и сельской местности, является преимущественное наличие периодов интенсивного нарастания двигательных возможностей в младшем и подростковом возрастах . высокое представительство периода интенсивного

Таблица 9.

**Динамика показателей гибкости младших школьников  
(наклон вперёд )**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	город	село	P	город	село	P
6	-1.50	- 1.80		- 2,10	-0.70	0.001
			0.001			
7	-1.90	-2.70	0.001	-2.30	-0.90	1.05
8	-2.10	-2.50	0.05	-2.00	- 1.30	0.001
9	-2.20	-2.80	0.01	-1.90	-1.20	0.001

нарастания обусловлено тем, что возрастной интервал 6-9 лет наполнен особо благоприятными данными для закладки основ будущего физического совершенствования детей и подростков.

Более выраженные темпы нарастания двигательных способностей у школьников определяются на 1-2 года раньше, чем у юношей. ( табл.9)

Такая закономерность обусловлена более ранним сроком наступления и протекания процессов полового созревания у девочек. Степень развития и возрастное увеличение таких двигательных способностей как сила. Скоростная сила, силовая выносливость, общая выносливость у сельских школьников и школьниц значительно больше, чем у представителей города.

Анализ изучаемых закономерностей развития двигательных способностей, даёт основание для планирования работы школьного коллектива с родителями с целью направленной физической подготовки детей в семье.

### **2.3. Формы и методы работы педагогического коллектива школы с родителями**

После объективного изучения фактов, процессов и явлений реальной действительности, относящихся к физическому воспитанию детей в семье и взаимосвязи школы и семьи - это основание для разработки педагогической системы, направленной на совершенствование физического воспитания детей.

Предварительно исследована научно-практическая состоятельность предлагаемой системы, уточнялась его методика и приемлемость конкретных форм работы.

Педагогическая система осуществляется в следующих взаимосвязанных направлениях :

- в вовлечении педагогического коллектива в работу с родителями;
- в организации форм и методов работы педагогического коллектива с

родителями;

- в организации педагогического просвещения родителей .

Надо отметить, что в начале эксперимента были трудности с привлечением всего педагогического коллектива к работе с родителями. Причиной такого отношения являются незнание своих обязанностей и низкая компетентность по физическому воспитанию школьников .

Поэтому вопросы физического воспитания школьников и организация совместной работы школы и семьи были включены в учебные планы педагогических институтов, системы повышения квалификации учителей, в практику педагогических чтений, методических и педагогических советов школ.

Работа педагогического коллектива должна заключаться в организации и проведении приемлемых форм работы по агитации и пропаганде здорового образа жизни, устранение отрицательных тенденций физического воспитания детей в семье и использованию помощи родителей в обучении и воспитании школьников. Кроме того, должны быть использованы и другие формы и методы с родителями, характеристика которых приведена ниже.

Основная цель конференции - обмен передовым опытом, рассказ о существующей практике физического воспитания в конкретных семьях.

Родительские конференции, не предполагают вооружения родителей цельной системой знаний, их тематика обычно диктуется практическими интересами сегодняшнего дня. Концентрируя внимание родителей на актуальных вопросах физической культуры и путях их практической реализации в семье, конференции вместе с тем содействуют общественному признанию и распространению передового опыта лучших семей, побуждают родителей к более активной воспитательной деятельности.

Темы для выступлений подбираются заранее. Например, по теме «Физическое воспитание детей в семье» можно подготовить несколько выступлений родителей : «О создании условий для физического воспитания детей в семье», «Проблемы физического воспитания девочек в узбекских

семьях», «Организация свободного времени», «Использование национальных средств в физическом воспитании детей» и др.

В докладах освещаются положительные стороны и трудности семейного воспитания. Выступающие рассказывают о достигнутых успехах и результатах, приводят конкретные примеры.

На конференциях можно демонстрировать формы физического воспитания детей в семье посредством слайд фильмов, фотомонтажей, а при возможности и короткометражных фильмов с комментариями учителей, врачей, родителей. Можно использовать и показательные выступления ребят.

### **ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ**

На общешкольном собрании присутствуют родители учеников разных возрастных групп и, естественно, интересы и вопросы у них разные. Поэтому предлагаемая тема должна быть одинаково интересной для всех. Выступления могут касаться роли семьи в физическом воспитании детей, средств физического воспитания в семье, требований учебной программы, тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».

На общешкольных родительских собраниях могут выступать физкультурные работники, спортсмены, врачи физкультурного диспансера или детской поликлиники. Все лекции, доклады, беседы должны заканчиваться практическими советами по решению конкретных педагогических задач.

### **ОТКРЫТЫЕ УРОКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Открытые уроки, проводимые учителями физической культуры, вооружают родителей теоретическими знаниями и практическими навыками по физическому воспитанию детей в семье. В процессе этих уроков родители:

- знакомятся с комплексом физических упражнений. Которые необходимо выполнять в домашних условиях, изучают методические приёмы. Которые можно при этом использовать;

- овладевают средствами и методами воспитания физических качеств.

На открытых уроках родители знакомятся :

- с вопросами формирования у детей правильной осанки;
- дозированием физических нагрузок при развитии двигательных качеств у детей;
- видами простейших спортивных сооружений.

Открытые уроки строятся так, чтобы родители хорошо видели и могли самостоятельно оценить уровень физической подготовленности своего ребёнка и его сверстников, сравнивать и сделать соответствующие выводы. Одна из важных задач таких уроков состоит в том, чтобы в их процессе родители глубоко осознали важность совместной работы школы и семьи по физическому воспитанию детей и подростков. После окончания каждого открытого урока учитель и родители обсуждают интересующие их вопросы, в случае необходимости можно прибегать к индивидуальному обсуждению проблем физического воспитания.

В базовой школе открытые уроки проводятся по нашим рекомендациям. Учитель физкультуры на основе предварительных данных приглашают родителей тех учащихся, которые отстают в физическом развитии и физической подготовленности от своих сверстников . Он наглядно демонстрирует перед родителями средства и методы развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, рассказывает о методике выполнения физических упражнений, которые могут выполняться дома и во время утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения домашних заданий, а также на досуге в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Родителям показывают успехи и недостатки учащихся в физической подготовленности и обращают их внимание на необходимость улучшения постановки физического воспитания в семье.

### **КЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Занятия организуются классными руководителями, и являются составной частью плана их работы с родителями.

В классных занятиях для родителей учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, а также уровень подготовки самих слушателей. Для обсуждения рекомендуются такие вопросы, как организация рационального режима дня и здорового быта ребёнка, методы закаливания организма, роль личного примера родителей и формы совместных занятий физическими упражнениями в свободное время.

На классных занятиях пропагандируется опыт родителей, сумевших хорошо организовать занятия своих детей физкультурой и спортом, предлагается им самим выступить, рассказать о методах физического воспитания школьников.

Предметами обсуждения также могут быть удачные и неудачные средства и методы физического воспитания, используемые некоторыми родителями. Однако, ошибки родителей в воспитании своих детей не всегда надо подвергать коллективному обсуждению. Учитывая конкретную ситуацию, целесообразно указать на них родителям в индивидуальной беседе.

Учитель физкультуры оказывает методическую помощь классным руководителям и активно участвует в составлении и реализации плана работы по физическому воспитанию детей.

Общаясь с родителями, классный руководитель выделяет актив, который может оказывать ему повседневную помощь в воспитании и обучении школьников. К сожалению, многие учителя игнорируют возможности родителей в оказании практической помощи школе. Обычно привлекают родителей для ремонта класса или просят что-то, где-то достать для школы. Мы многое теряем, если не умеем использовать опыт и возможности родителей в деле обучения и физического воспитания школьников.

Родителей можно активно привлекать для организации внеклассной работы с учащимися. Они могут руководить группами по общей физической подготовке, спортивными секциями, оказывать помощь в организации и

проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований и т.д.

### **ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЕ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ ПУНКТЫ**

Как показал опыт, накопленный по месту работы родителей учащихся базовой школы и по месту их жительства, на предприятиях.

Где работают родители учащихся, при махаллинских комитетах целесообразно организовывать постоянно-действующие консультационные пункты, проводить вечера вопросов и ответов, встречи с интересными людьми, способными пропагандировать физическую культуру и спорт.

Врачи, учителя могут выступать с лекциями, беседами, направленными на то чтобы вооружить родителей ответственными знаниями и навыками. Надо отметить. Что здесь могут участвовать родители учащихся различных возрастных групп. Поэтому тематика лекций должна быть интересной и полезной для всей родительской аудитории.

Оформленные стенды, плакаты, специальная библиотека, списки литературы - всё способствует успешной работе консультации с родителями. Такие пункты могут работать с полной отдачей. Если заинтересовать родителей. Поэтому, учитывая возможности школы и родителей, надо определить оптимальный режим работы консультационных пунктов.

Не секрет что учителя физкультуры перегружены большим объёмом работы, тем не менее в дни открытых дверей они еженедельно должны организовывать работу такого пункта . Учитывая мнение и пожелания многих родителей, в городских школах нами предложено организовывать дни открытых дверей по субботам. В сельских школах - по усмотрению дирекции школы.

Такая форма работы может принести большую пользу : в общественную работу в школе вовлекаются большое число родителей, через администрацию предприятия, председателя махаллинского комитета усиливается воздействие на тех родителей, которые не имеют связи со школой, не занимаются

физическим воспитанием детей в семье.

### **УГОЛКИ И ВЫСТАВКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

В целях обмена накопленным опытом работы по физическому воспитанию в семье, пропаганды среди родителей специальной литературы и ознакомлении родителей с педагогическими вопросами можно организовывать специальные уголки для родителей. Здесь целесообразно помещать памятки для родителей по физическому воспитанию детей в семье, советы о режиме дня и правилах его соблюдения, могут быть представлены книги, журналы, фотографии, рекомендации врача и учителя физической культуры по проведению подвижных и спортивных игр, различных физических упражнений.

Целесообразно также организовывать выставки для родителей. Желательно их приурочивать к родительским собраниям. Конференциям или консультациям. Материалами для выставки могут быть документы и данные, раскрывающие политику государства в области народного образования, фотографии, отражающие работу с детьми, показатели, свидетельствующие о динамике физического развития и физической подготовленности учащихся данной школы, рефераты активных родителей, добившихся хороших результатов в физическом воспитании детей в семье. Здесь же следует организовывать консультационный пункт, где родители могут получать квалифицированные советы, ответы на вопросы по физическому воспитанию, а также методическую помощь.

### **ВЫСТУПЛЕНИЯ ВРАЧЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

На уровне школы, семьи и общественности лучше удаётся установить более тесный контакт в совместной работе педагогического коллектива с трудно привлекаемыми родителями. Важно установление контакта школы с предприятиями и махаллинским комитетом, где работают и живут родители учащихся. Общими усилиями выявляются семьи с неблагоприятными условиями воспитания, им оказывается помощь. Здесь

содействуют распространению положительного опыта семейного воспитания. При махаллинском комитете организован педагогический пункт, работой которого руководят члены родительского комитета школы и педагоги. В этот пункт приглашаются родители для обсуждения вопросов, касающихся их физического воспитания детей в семье, а также для специальных бесед, направленных на ликвидацию отсталых пережитков у отдельных родителей в вопросах физического воспитания детей, особенно девочек-узбечек.

К сожалению, в иных семьях всё ещё бытуют отжившие традиции и обычаи, формы и методы воспитания, которые не отвечают задачам современного воспитания и мешают их успешному решению. Во многих семьях девочек перегружают хозяйственными и бытовыми обязанностями. В ряде сельских семей сохраняется старая вредная привычка смотреть на девушку как на будущего члена другой семьи. Поэтому девушкам не разрешают продолжать учёбу в учебных заведениях и работать вне дома, а заставляют сидеть дома и заниматься только хозяйственным трудом. Всё это привело к снижению уровня физической подготовленности девушек.

По нашим рекомендациям в состав родительских комитетов включены представители (они же родители) тех предприятий, где работает значительное число родителей, таким образом устанавливается непосредственный контакт школы и родителей с предприятиями. Главная цель такого содружества является оказание помощи и создание благоприятных условий родителям для воспитания детей в семье, в том числе и физического. Достижение этой цели требует решения следующих задач :

- проведения на производстве мероприятий. Направленных на повышение педагогической культуры родителей;

- представления для работы с детьми культурных и спортивных баз предприятий;

- оказания помощи школе в улучшении учебно-материальной и физкультурно-спортивной базы;

- оказание помощи родителям , которые организуют на общественных началах в школе секции, кружки, группы по физической культуре и спорту;

- оказаний практической помощи многодетным семьям : организация односменной работы родителей, перевод их а более лёгкую и выше оплачиваемую работу и т.д.

- поощрения родителей, которые добиваются положительных результатов в воспитании детей;

- воздействия на родителей, которые не заинтересованы в физическом воспитании детей в семье. Как показывает практика, в работе с такими группами родителей неоценимую помощь может оказать хорошо налаженная система деловых отношений школы с руководством махалли.

## ВЫВОДЫ

1. Определены приемлемые формы и методы работы педагогических коллективов школ с родителями, пересмотрено их содержание, они адаптированы применительно к современной родительской аудитории;
  - конференция по обмену опытом;
  - общешкольные родительские собрания;
  - открытые уроки для родителей;
  - классные занятия для родителей
  - постоянно-действующие консультативные пункты;
  - уголки и выставки для родителей;
  - выступления врачей и учителей на предприятиях и по месту жительства;
  
2. Для родительской аудитории разработано содержание 14 тем со списком используемой литературы. Применена такая форма повышения педагогических знаний родителей. Как чтение специальных лекций (16 часов) и проведение практических занятий (12 часов).
  
3. Впервые проведены социологические исследования позволившие определить место физической культуры в режиме семейной жизни.
  
4. Изучен физический статус младших школьников и даны рекомендации по увеличению двигательной активности детей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте ". Ташкент 2002 г. - 25 с.
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 г. № УТ-3154 " О создании фонда детского спорта Узбекистана ".
3. Постановление Кабинета Министров Узбекистана № Ф - 1331. от 8.01.2001 г. "Идея национальной независимости: Основные понятия и принципы ".
4. Указ Президента Мирзиёев Ш. «Об образовании государственной инспекции по контролю за использованием питьевой воды при кабинете Министров Республики Узбекистан». Ташкент. 2017 г.
5. Антропова М.В., Хрипкова А.Г. Адаптация учащихся 6-11 лет к учебным нагрузкам // Новые исследования по возрастной физиологии. - М., Педагогика. 1989, № 2. с. 5-18.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании,- М., 1991, с.222.
7. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности основных локомоций учащихся начальной школы. Автореферат дис. канд. пед. наук:- М, 1990,21 с.
8. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метеорологические аспекты изучения региональных и популяционных особенностей физической подготовленности молодёжи. // теория и практика физической культуры.- 1986. №7- с. 32-34.
9. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов У.Т. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения ( обзор) // теория и практика физической культуры. - 1987 - №8- с. 32-35.

10. Вавилова Е.Н. Учись бегать, прыгать, лазать, метать : Пособие для воспитателей детского сада - М., Просвещение , 1992.
11. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей- Киев, Здоровье, 2003, с.293.
12. Воропаев А.М., Пимонова Е.А. Проблема «школьно- незрелых» детей и пути её решения средствами физической культуры //Организация и методы спортивной тренировки -сб. статей, Томск, 1999, с.95-97.
13. Возможности повышения физической подготовленности молодёжи, проживающей в условиях жаркого климата ( научно-методическое пособие), Ханкельдиев Ш.Х., Коробаев Н.. и др.- Андижан, институт хлопководства, -1999, с.70.
14. Голощёкина М.П. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста // Всесоюзная научная конференция по актуальным проблемам дошкольного воспитания и вопросам подготовки детей к школе- М., 2000, т.1, с.33-35.
15. Гелер Н.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения // Теория и практика физической культуры - 2007, №3, с.20.
16. Горощук В.П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств школьников 6-7 лет , автореферат, дис. канд. пед.наук-М., 2005, с.24.
17. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей 4-6 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств.Автореф, дис. канд.пед.наук , Омск, 2006, с.21.
18. Давиденко Е.Б. Дифференцирование физического воспитания в условиях дошкольных учреждений : Автореф, дис. канд. пед. наук, Киев, 1996, С.22.

19. Демьяненко Ю.В. О взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения : тез. всесоюзн. научн. конф., М., 2006, с. 153.
20. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. Автореф, дис. канд.пед. наук, М., 2007, с.26.
21. Динамика состояния здоровья школьников младших классов, поступивших в школу в 6-7-летнем возрасте // Гигиенические вопросы начального обучения в школе, под.ред. С.М.Громбаха, М., 1998, с.76-79.
22. Жук Э.И. Моторная зрелость, физическая подготовленность и успеваемость школьников // Гигиена и санитария, 2000, №1, с.50-70.
23. Фомин Н.А. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М., 2004,-192 с.
24. Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. - Ташкент, 2003, -145 с.
25. [www.ZiyoNet](http://www.ZiyoNet)
26. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
27. [www.google.ru](http://www.google.ru)