

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

ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ВЫПУСКНАЯ
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ**

Студентки IV курса 13.26 группы факультета «Физическая культура»

ИСМОИЛОВА МУХАЙЕХОН ШУХРАТЖОН КИЗИ

по направлению 5112000-«Физическая культура»

Научный руководитель:

Ханкельдиев Ш.Х. профессор

Фергана -2017

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

Заведующий кафедрой _____ Хасанов А.Т..

Оппоненты:

1. Ханкельдиев Ш.Х. профессор
2. Ферганская область, заведующий детским садом №51 Юлдашева Д.

ПЛАН:

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

- 1.1. Факторы, влияющие на физический статус и здоровье детей
- 1.2. Физиолого-гигиеническая характеристика двигательного режима детей
- 1.3. Педагогические проблемы двигательного режима детей

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

- 2.1. Анализ показателей двигательной подготовленности детей
- 2.2. Пульсовая оценка нагрузок циклического характера у детей
- 2.3. Методика проведения уроков физической культуры
- 2.4. Методика физкультурно-оздоровительных мероприятий.

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. 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 (1,2).

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.

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 (3,5).

Процесс физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях предусматривает создание основы базовой физической

подготовки, формирование фонда двигательных умений и навыков, всестороннего гармонического развития личности.

Интенсификация процесса физического воспитания на современном этапе развития общества, решение сложившихся противоречий по изучаемой проблеме, отмечали в своих исследованиях (М.С.Хазиахметова; Е.Н.Белоногова 2008; Д.Д.Шарипова, Г. Шахмурова, 2011; Ш.Х.Ханкельдиев 2011)

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, А.Абдуллаев .2011, Ш.Х.Ханкельдиев. 2009, 2012, 2014) .

Установлено, что если не использовать данный благоприятный возрастной период для развития физических возможностей детей, то они будут отрицательно проявляться на последующих этапах развития.

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.

Анализ литературных источников показывает, что проблема физкультурно-оздоровительной работы среди детей в условиях образовательных учреждений нуждается в глубокой экспериментальной разработке. Важно определить показатели физического развития и двигательной подготовленности детей, экспериментально обосновать эффективные средства, формы и методы воспитания физических качеств.

Обоснование методики физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях способствовали бы обеспечению всесторонней физической подготовленности детей, являющиеся основой улучшения здоровья. (Т.С.Усманходжаев Х.А.Мелиев,2001; Д.Х.Умаров, М.Н.Умаров,2006; Ш.Х. Ханкельдиев 2015)

Цель: Обосновать систему оздоровительных мероприятий программу в системе школьного образовательного учреждения.

Объект: система оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста.

Гипотеза : предполагалось, что разработка и внедрение в практику школьного образовательного процесса по физической культуре современных педагогических технологий будут способствовать оздоровлению детей.

Практическая значимость: Разработанный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий рекомендован для практической деятельности учителей по физическому воспитанию в младших классах школьного образования.

Новизна работы: обоснована методика здоровьесберегающих технологий для детей младшего школьного возраста.;

Апробация работы. Материалы исследования обсуждались на заседании кафедры «Теории и методики физической культуры» ФерГУ.

Структура диссертации. Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, практических рекомендаций, библиографии.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

1.1. Факторы, влияющие на физический статус и здоровье детей

Анализ полученных экспериментальных данных характеризующих физическое развитие детей данной возрастной группы 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.

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, по мнению Ю.В.Демьяненко и А. Иваськив 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

1.2. Физиолого-гигиеническая характеристика двигательного режима детей

В младшем школьном возрасте важно учитывать возрастные особенности детей. Процесс окостенения различных частей скелета еще

далек до полного завершения. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник обладает большой гибкостью, мускулатура ещё недостаточно развита. Мышцы детей эластичны богаты водой и беднее чем у взрослых, белковыми неорганическими солями. Вследствие большой эластичности они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Группа авторов высказывают мнение о том, что функциональные возможности вегетативных систем организма детей характеризуются следующими признаками, большей поверхностью легких, чем у взрослых, большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие и величиной минутного объема дыхания, большим минутным объемом крови как в покое так и при мышечной деятельности, с высокой эластичностью сосудов.

Следует помнить, что функциональные возможности систем организма детей влияют на характер и особенности их двигательной деятельности. Вегетативные органы и системы развиваются медленнее, чем способности к произвольному управлению движениями. Очевидно, при формировании двигательной функции детей необходимо учитывать не только координационную сложность применяемых упражнений, но также их влияние на функцию вегетативных органов и энергетические затраты при их выполнении.

Известно, что работоспособность детей значительно меньше, чем у взрослых. Дети утомляются при однообразной работе, однако быстро восстанавливают работоспособность.

Умение поддерживать равновесие тела имеет очень большое значение при выполнении двигательных действий спортивного характера. Поддержание позы при стоянии, лишь на первый взгляд, кажется простым действием. На самом деле в управлении позой принимают участие многие регуляторные механизмы центральной нервной системы. В этом процессе активно участвуют зрительный, двигательный, вестибулярный, кожный анализаторы, мозжечок и другие системы.

Тренировка рефлекторных механизмов, обеспечивающих равновесие, начинается по существу под воздействием гравитационных сил после рождения ребенка. Этому способствует смена различных положений на руках матери, повороты удержания головки ребенка самостоятельный активный переход в вертикальное положение. Исследования ряда авторов показывают, что функция равновесия развивается у детей неравномерно. Совершенствование рефлекторных механизмов равновесия тела при прямостоянии более интенсивно происходит в период 7-12 лет. К 13-14 годам показатели устойчивости тела достигает величин, свойственных взрослому человеку. Повышается не только надежность равновесия при прямостоянии, но и способность к воспроизведению различных положений тела в пространстве.

Правильная координация движений и ног при ходьбе наблюдается у детей 3 лет лишь в 10% случаев, 4 лет-50%, 5 лет-65%, а у дошкольников 6-7 лет – в 80% случаев. В 7-10 лет увеличивается амплитуда движений, снижается темп, устанавливаются рецепторные отношения между движениями рук и ног при ходьбе.

По сравнению с ходьбой, представляющий собой вид перемещения тела без отрыва одной из конечностей от опоры, в беге прибавляется период полного отрыва от опоры - фаза полета. С возрастом удлиняется продолжительность фазы полета при беге, что сказывается прежде всего с увеличением силы мышц ног и интенсивностью отталкивания.

У детей 7-8 лет падение скорости бега происходит за счет более выраженного уменьшения длины шага и частоты движений. В свою очередь, причины, вызывающие эти сдвиги, очевидно, отражают ещё весьма слаборазвитую у детей выносливость к динамической работе, недостаточную силу и подвижность регуляторных процессов в обеспечении высокого темпа движений, быстрого включения, выключения и чередования деятельности мышечных групп нижних конечностей.

Устойчивое умение совершать прыжки одновременно двумя ногами появляется у детей к 6 годам. Это обстоятельство, по-видимому, связано с совершенствованием к данному возрасту нервного механизма регуляции симметрических движений ног.

Координация движений у детей при прыжках еще не развита, так в момент прыжка, выполняемого двумя ногами, явно недостаточен угол сгибания ног в коленных суставах. В фазу завершения прыжка правая и левая нога не одновременно касаются опоры, а само приземление осуществляется не на пятку, а на всю стопу.

Броски и метания составляют основу довольно большого числа игр и спортивных упражнений. В этих движениях дальность броска, направление полета снаряда должны программироваться заранее, так как коррекция действия в момент броска, удара или метания длящихся обычно не более нескольких десятков миллисекунд, крайне затруднительна.

Изучение дальности броска у детей и подростков свидетельствует о том, что с развитием силы мышц верхних конечностей, дальность броска возрастает. Весьма отчетливо проявляются как возрастно-половые отличия, так и разница в движениях, выполняемых правой и левой руками.

Помимо того, что дальность бросков в школьном возрасте у мальчиков больше чем у девочек, представляет интерес и другие обстоятельства. У детей 6-7 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшается отклонения от заданного направления при бросках, обращает внимание на то, что правильная основа формируется во время развития ребенка в тесной взаимосвязи всех двигательных функций. Для формирования осанки имеет значение сила мышц и групповое взаимодействие.

Автор изучая особенности упруговязких свойств ряда скелетных мышц, участвующих в формировании осанки детей 7-10 лет, как показал анализ данных, показатели тонуса у мальчиков в возрасте от 7 до 8 лет увеличивается на 2,63% ($p > 0,05$), у девочек в это период тонус уменьшается на 1,48% ($p > 0,05$). Изменения показателей тонуса в 7-8 лет у мальчиков

уменьшается и составляет 1,8% ($p < 0,05$), у девочек тонус увеличивается на 8,1% ($P < 0,05$).

Показатели тонуса мышц у мальчиков 7-8 лет составляет 11,83% ($p < 0,05$), у девочек 23,66% ($p < 0,05$).

Ряд авторов полагают, что развитие детского организма происходит волнообразно. Каждый возраст имеет свои особенности. Так, период замедленного роста тела в длину (7-10 лет) сменяется периодом ускоренного роста (11-12 лет), у девочек периодом ускоренного роста (11-12 лет). Наибольшее увеличение массы тела приходится на период относительно замедленного роста тела в длину т.е. на 7-10 лет. В возрасте 7-10 лет организм ребенка наименее устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды: инфекциям, погрешностям в питании, очень большим физическим нагрузкам. В это время детям свойственна высокая возбудимость нервной системы, в том числе центров регулирующих деятельность двигательного аппарата, большая подвижность корковых процессов и значительная лабильность нервно-мышечного аппарата. У детей младшего возраста ещё не закончено окостенение скелета, слабо развиты мышцы туловища недостаточно крепкие связки. Резкие толчки при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей таза и направленное их срастание. Слабость отдельных групп мышц, особенно разгибателей, способствуют формированию нарушений осанки и деформаций позвоночного столба. Изложенное, позволяет сделать вывод о необходимости научно-обоснованного подхода к методике физического воспитания детей на этапе их подготовки к обучению в школе.

1.3. Педагогические проблемы двигательного режима детей

Задача физического образования состоит в ограничении произвола в действиях молодого человека, чтобы в полной гармонии с умственным развитием приучить сознательно относиться к своим действиям и производить свою работу с возможно меньшей затратой сил.

Многое изменилось в жизни развивающегося государства и в частности в системе школьного образования. Формируется новая общеобразовательная школа, совершенствуется педагогическая деятельность учителя, которая направлена на развитие и саморазвитие ученика.

Ю.А. Янсон на основе исследовательской работы разработал структуру процесса физического воспитания школьников:

1. Целевая направленность физического воспитания с целью укрепления и повышение уровни здоровья, всестороннее развитие, формирования двигательного режима учеников.

2. Программа физического воспитания должна содержать 60-70% объема базового функционального компонента на основе государственного образовательного стандарта.

3. Модель физического воспитания рассматривается как совокупность форм физического воспитания, направленную на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных педагогических задач;

4. Технология физического воспитания – это совокупность средств, методов, форм организации и условий занятий двигательными действиями.

Состояние современного физического воспитания характеризуется слабой разработанностью содержания физического воспитания и эффективных механизмов достижения воспитательно-образовательных целей.

Разработанная и реализованная на практике технология тестирования важнейших показателей физического развития и физической подготовленности определяющие состояние здоровья обучающихся, являющиеся в целом составляющей комплексной оценки качества образования школьников. Повышение качества здоровья подрастающего поколения, возможно только при реализации мероприятий направленных на поиск ранних критериев оценки функционального состояния всех систем организма.

Формирование потребности в организованных занятиях физическими упражнениями и спортом, особенно в младшем школьном возрасте, необходима и важна в связи с тем, чтобы к старшему школьному возрасту у обучающихся существовала устойчивая потребность в физической активности и в дальнейшем поддерживалась на должном уровне.

Исследуя влияние различных форм двигательной активности на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции у школьников младших классов показали, что у детей 7 лет в положении лежа демонстрировался стабильный характер гемодинамики в течении года.

Характерные уровни адаптации:

- **Высокий**, когда первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивается легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе; готовится ко всем урокам; общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение;

- **Средний**, посещение школы не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, готовится к урокам и выполняет домашнее задания.

- **Низкий**. Первokлассник отрицательно относится к школе; наблюдается нарушение дисциплины; самостоятельная работа с учебником затруднена; к урокам готовится не регулярно, необходим постоянный контроль, требует особой помощи учителя и родителей;

На сложность адаптации к условиям школьной среды, указывают исследования, что физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы социальной адаптации младших школьников.

Адаптация в условиях физкультурно-спортивной деятельности оказывает воздействие и на адаптацию к правилам в процессе труда, структуру поведения, взгляды и отношения, необходимые в учебной деятельности.

Важно отметить, что разработаны программа и нормативы по физической подготовленности, где на гимнастику отводится 16 часов, легкой атлетике 14 часов, спортивным и подвижным играм 38 часов. Следует сказать, что авторы не учитывают адаптацию детей к школе, и нет градаций оценок показателей физического развития, а многие тесты не соответствуют возможностям детей,

Анализ данных физического развития детей 6-7 лет.

Физическая подготовленность и функциональное состояние по многим параметрам определяется соматометрическими показателями.

В последние годы физическое развитие изучают с появлением явления акселерации и их влияние на физический статус подрастающего поколения. Было показано, что явление акселерации охватило самые различные этнические слои населения и не зависит от наследственных факторов и в частности от влияния внешней среды. Вопросы физического развития в условиях высокой температуры внешней среды изучались рядом авторов. По данным исследований Х.Б.Туленовой где изучалось физическое развитие детей 6-7 лет и были приведены средние данные детей дошкольного возраста где, сравнение средних значений по показателям длины тела, массы тела, окружности грудной клетки у мальчиков и девочек экспериментальных групп было выявлено, что результаты наших исследований были достоверно ниже, а у контрольной группы незначительно выше.

Ю.Ю. Орипов приводит показатели физического развития детей первого и второго года обучения, которые по сопоставлению с результатами наших исследований с экспериментальной и контрольной группами имеют некоторое преимущество. Сравнивая данные физического развития исследуемых нами детей с показателями физического развития 7 - 8 лет

приведенные автором Г.М.Салимовым, выявилось, что длина тела насколько меньше, а масса тела как у мальчиков, так и у девочек больше в экспериментальной группе.

Таблица 1.

Возрастные изменения показателей физического развития детей

Возраст	N	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Окружность грудной клетки (см)
Девочки				
6	86	111,5±4,6	19,8±1,9	56,8±3,9
7	92	117,8±4,9	22,7±1,7	62,1±3,3
Мальчики				
6	84	114,6±5,6	20,6±2,8	56,4±3,9
7	87	118,2±4,7	21,9±2,4	58,1±2,8

В процессе исследований детей первого года обучения в школах г.Фергана определялась длина и масса тела, а также окружность грудной клетки результаты которых представлены в таблице 1

Как показал анализ полученных данных в ходе эксперимента, одним из оценочных факторов физического развития отражающий характер формирования детского организма является показатель длины тела, который из года в год достоверно нарастает. Так, у девочек длина тела с 6 до 7 лет увеличивается на 6,3% ($P<0,01$). У мальчиков этот показатель изменяется на 5,6 % ($P<0,01$).

Проведенный сравнительный анализ с данными полученных М.С. Хазиахметовой, где выявлено, что показатели длины тела у девочек в возрасте 6 лет меньше на 4,7 см, а к 7 годам данный показатель снижается до 3,2 см., составляя в среднем 117,8 см.

Незначительные изменения отмечались и у мальчиков, в 6 лет разница в росте составляла всего 0,4 см., к 7 годам он составлял 0,6 см. Как видим,

разница в показателях длины тела у девочек более прогрессивны в сравнении с показателями у мальчиков.

Масса тела изменялась по разному у детей в изучаемый возрастной период. У девочек к 7 годам вес тела нарастает по отношению к 6 летним в среднем до 22,3 кг, что составляет разницу в 2,5 кг ($P < 0,01$). У мальчиков данный показатель увеличивается от исходного уровня в среднем к 7 годам на 1,3 кг ($P < 0,01$).

Сравнение средних данных массы тела у детей г. Намангана в возрасте 6-7 лет с данными полученных М.С. Хазиахметовой показал, что масса тела по средним показателям у детей полученных в наших исследованиях недостоверно идентичны. Так у девочек в 6 лет разнице составила 0,4 кг, к 7 годам соответствовала 0,9 кг. У мальчиков к 6 годам разница была в 1 кг и уменьшалась до 0,4 кг, к 7 годам.

Окружность грудной клетки увеличивалась у девочек со среднего значения в 6 лет - 56,8 см до 62,1 см, к 7 годам, что составляет разницу в 5,3 см, ($P < 0,01$). Показатели ОГК у мальчиков в 6 лет равнялись 56,4 см и к 7 годам он достоверно увеличился на 1,7 см ($P < 0,01$).

Сравнение полученных нами данных с аналогичными показателями детей г. Ферганы выявил, что мальчики 6 лет имели показатели ниже на 3,5 см, а девочки на 1,6 см, в 7 лет мальчики отставали на 1,9 см, а девочки на 0,7 см.

Таким образом анализ приростов антропометрических показателей у детей 6-7 лет показал, что длина и масса тела, ОГК нарастают в соответствии с показателями свойственные детям других регионах, что даёт основание полагать, что обнаруженное торможение в развитии изучаемых показателей может в дальнейшем сказаться на уровне развития двигательных качеств.

Можно предполагать, что на рост и развитие детского организма оказывают влияние генетические, региональные и социальные факторы обуславливающие низкий уровень их развития и требует более глубокого изучения данной проблемы

Анализ показателей двигательной подготовленности детей

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 которые представлены в таблице 2.

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.

Таблица 2.

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет ($\bar{x} \pm \sigma$)

№	Показатели		Группы (n=46)	
			Контрольная	Эксперимент
2.	Бег 30м, сек	М	6,6±0,6	6,7±0,6
		Д	7,2±0,5	7,9±0,6
3.	Челночный бег 3x10м, см	М	9,9±0,3	9,8±0,4
		Д	10,9±0,6	11,0±1,0
4.	Прыжки в длину, см	М	105,0±6,7	105,4±6,8
		Д	99,2±11,0	101,2±13,0
7.	Метание мяча на дальность, м. см	М	14±1,9	13,8±2,1
		Д	10,4±2,7	10,4±2,4
8.	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
9.	Подтягивание в висе лежа, к-во	М	11,7±2,3	11,4±2,7
		Д	5,8±2,9	5,9±2,8
12.	Общая гибкость см	М	4,8±1,7	5,0±2,0
		Д	3,4±1,9	3,6±2,0

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 10,4м. с отставанием от мальчиков на 3,5м. 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.

4. Анализ соматометрических характеристик детей

Процесс физического воспитания детей в школьных 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 школьных 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



Рис 1. Сравнительная характеристика показателей, физического развития детей.

Выявлено, что длина тела у девочек в возрасте до 7 лет составило 117.3 ± 13.8 см., у мальчиков 118.6 ± 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 ± 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 ± 4.1 см, у мальчиков 64.1 ± 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.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1. Анализ показателей двигательной подготовленности детей

Педагогический метод исследований, обеспечивающий научно-объективную, доказательную проверку обоснованной гипотезы исследования и позволяет глубже проверить эффективность инновационных технологий сравнить значимость различных факторов в структуре педагогического процесса и выбрать наилучшее (оптимальное) для реализации определенных педагогических задач.

Для проведения педагогического эксперимента были организованы группы по 46 детей, при этом важно отметить, что данное количество испытуемых позволяет управлять экспериментом.

Анализ исходных показателей физического развития оцениваемых по росто-весовым характеристикам и показателей окружности грудной клетки, достоверных различий между показателями мальчиков и девочек не выявлено.

Оценивая исходные показатели двигательной подготовленности детей по 12 тестам заимствованных из нормативных показателей государственных стандартов по физическому воспитанию, достоверных различий не выявлено ни в одном показателе, что указывает на идентичность исследуемых групп перед началом проведения педагогического эксперимента.

Контрольная группа занималась по традиционной системе на основе типовой программы по физическому воспитанию предназначенной для детей.

2.2. Пульсовая оценка нагрузок циклического характера у детей

В процессе разработки методики физического воспитания детей мы руководствовались опытом работы специалистов и экспериментальными данными по физической культуре в образовательных учреждениях, полученными в процессе изучения особенностей физического воспитания.

В основу методики были положены идеи о всестороннем развитии личности и оздоровительной направленности занятий по физической культуре. Их воплощение осуществлялось путем повышения интереса младших школьников к занятиям физической культурой, стимулирования сознательного отношения к выполнению физических упражнений, воспитания инициативы и самостоятельности в процессе занятий.

Систематичность и непрерывность обеспечивалась за счет единства урочных и внеурочных форм физического воспитания, оптимального сочетания физических нагрузок, способствующих устойчивой адаптации детей к учебному процессу.

Подбор физических упражнений – основных средств физического воспитания, их дозировка, осуществлялись на основе собственных экспериментальных данных и требований стандартов по физическому воспитанию. В практике физического воспитания широкое распространение получила методика дозирования физических нагрузок по их пульсовой стоимости.

Для определения величин доступных физических нагрузок, их оптимальных объемов и интенсивности, поиска эффективного взаимного сочетания физических упражнений в занятии, в лабораторных условиях были определены частота сердечных сокращений (ЧСС), при выполнении различных упражнений программного материала по физической культуре.

Анализ данных показывает, что около 77% физических упражнений выполняются при ЧСС до 160 уд/мин. Данная физическая нагрузка, согласно классификации, разработанной для детей младшего школьного

возраста, относится к зоне низкой интенсивности. Физических упражнений тренирующего характера (ЧСС выше 160 уд/мин) выявлено только 23%.

Исследование показало, что ЧСС в значительной мере зависит от степени владения учеником упражнениями предусмотренных программой ..

Физические упражнения, оказывающие наиболее разностороннее и интенсивное воздействие на организм детей, стимулируя их рост и развитие, является бег. Бег – основное средство развития физических качеств и в особенности общей выносливости, определяющей состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

В литературе имеются данные о методике развития общей выносливости у детей посредством продолжительного равномерного бега. Однако в оценке оптимальной скорости бега, интенсивности нагрузки для детей 7 летнего возраста существуют противоречия.

Для развития выносливости у детей 7 лет, оптимальной ЧСС является 145-150 уд/мин., а скорость бега 40-45% от максимальной. Рекомендуется развивать выносливость у детей при ЧСС не выше 160 уд/мин., а в начале занятий 130-140 уд/мин.

На примере мальчиков 7 лет показано, что прирост показателей выносливости более существенно увеличивается при использовании нагрузок высокой интенсивности (ЧСС $178,9 \pm 3,9$ уд/мин) и меньше при нагрузках низкой интенсивности (ЧСС $150,3 \pm 6,4$ уд/мин). Установлено, что физические нагрузки, вызывающие ЧСС 150-160 уд/мин, являются «границей выносливости» и не способствуют существенному развитию аэробных возможностей у детей.

Данные о пульсовой оценке различных беговых упражнений показывают, что ЧСС варьирующей от 138 до 210 уд/мин, вызывается использованием скорости бега в диапазоне от 2 до 3 м/с.

При медленном трехминутном беге со скоростью 2 м/с ЧСС повышалась у мальчиков на 59%, у девочек на 62,9% и составляла 152,4 и 162,6 уд/мин. Такие нагрузки у детей, относятся к зоне низкой

интенсивности, где потребление кислорода составляет всего 50% от максимального, а тренирующее воздействие на организм достигается лишь при длительной работе.

Таблица 3.

Пульсовая оценка беговых упражнений выполняемых 7летними детьми

Виды нагрузок	пол	Частота сердечных сокращений		
		X _{макс} -X _{мин}	X±Sx	% от макс
1. До нагрузки	М	84-102	95,2±1,9	-
	Д	93-108	99,8±1,5	-
2. Бег 2 м/с (300м)	М	138-156	152,4±1,9	59,0
	Д	150-168	162,6±1,9	62,9
3. Бег 2.5 м/с (1200м)	М	168-180	175,4±1,3	84,2
	Д	180-192	184,2±1,3	84,5
4. Бег 3 м/с (до отказа)	М	180-204	191,8±2,5	101,4
	Д	186-210	196,0±2,5	96,4
5. Бег 300 м на время	М	180-210	198,4±3,1	108,4
	Д	195-204	199,4±0,9	99,8

Дети младшего школьного возраста, могли поддерживать такую скорость до часа и более. В практике работы с детьми выявлено, что уровень нагрузок вызывающих ЧСС от 150 до 160 уд/мин, называют «границей выносливости» и не способствуют развитию аэробных возможностей у детей.

Наши наблюдения показали, что для детей 7летнего возраста скорость бега 2 м/с является ниже оптимальной. Движения неестественны и не способствуют совершенствованию техники бега, т.к. отмечается укороченный шаг, отсутствует активное отталкивание и т.д. Детям легче перейти на ходьбу и продолжать её с той же скоростью, чем бежать продолжительное время в таком темпе. Они чаще устают не от напряженной

работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а от продолжительного сдерживания своих эмоций и ограничения скорости.

Бег со скоростью 2,5 м/с проводился на дистанции до 1200 м. где дети выполняли 20 кругов в зале по 60 м., при данном беге ЧСС в устойчивом состоянии достигала у мальчиков 175,6 уд/мин., а у девочек –184,2 уд/мин.

По данным С.М. Иваськив, при выполнении бега на тредбане со скоростью 2,5м/с, ЧСС у мальчиков 7 лет равнялась $171,7 \pm 2,5$, у девочек – $178,2 \pm 2,7$ уд.мин., потребление кислорода составляло 65-72% от максимального. Показатели реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у младших школьников более благоприятные и не оказывают отрицательного влияния на их функциональное состояние организма.

Наши наблюдения показали, что несмотря на значительные величины ЧСС, все дети выполняли бег без видимых признаков утомления и могли продолжать его длительное время. Данная нагрузка в беге со скоростью 2,5 м/с относится к зоне большой интенсивности (ЧСС 175-185 уд/мин), и является наиболее эффективной для совершенствования кардиореспираторной системы организма детей, повышая их аэробную производительность.

При беге со скоростью 3 м/с до отказа, мальчики пробежали 697 ± 62 м, девочки - 621 ± 49 м. такая скорость составила 69% у мальчиков и 72% у девочек от максимальной скорости. При отказе от продолжения бега ЧСС у мальчиков равнялось $191,8 \pm 2,5$, а у девочек – $196,0 \pm 2,5$ уд/мин.

Выявлено, что нарастание величины пульсового долга приводит к снижению работоспособности организма. Работа 90-95% обеспечивается за счёт анаэробных источников энергии. Слаженная деятельность аэробных и анаэробных систем энергообеспечения затруднительна для детского организма и продолжительность бега со скоростью 3м/с у мальчиков соответствовала всего 2,0-5,5 мин, а у девочек 2,2-5,0 мин.

В исследованиях С.М. Иваськив 7 летние мальчики пробежали на тредбане со скоростью 3 м/с – $428,6 \pm 54,4$ м. и $367,0 \pm 50,0$ м. – девочки, при этом ЧСС у них составляла соответственно $179,8 \pm 1,7$ и $185,5 \pm 2,2$ уд/мин.

Были разработаны временные границы и длина дистанции, которую дети могут пробегать без значительного напряжения. Для 7-летних мальчиков это – 316 м, для девочек – 264 м, или соответственно продолжительность бега 1,75 и 1,46 мин.

При анализе результатов в беге на 300 м., выявлено, что 7 летние мальчики преодолевали дистанцию за $87,6 \pm 1,8$ с, девочки за $92,3 \pm 2,5$ с. В конце бега ЧСС у мальчиков соответствовал $198,3$ уд/мин., у девочек – $199,4$ уд/мин., что относится к зоне высокой интенсивности. У большинства испытуемых наблюдались различные признаки неадекватности нагрузки и переутомления, в частности, отмечались случаи резкого покраснения или побледнения лица, аритмичного дыхания, одышки, жалобы на головокружение.

В ходе проведения эксперимента было выявлено, что использование в качестве теста, бега на 300 м, для определения уровня выносливости у детей физиологически не оправдано в связи с большой нагрузкой на функциональное состояние организма и отрицательно влияет на самостоятельное приобщение детей к занятиям физическими упражнениями.

У мальчиков обнаружены индивидуальные колебания в ЧСС, когда в беге на 300 м разница в показателях у отдельных детей достигала 30 уд/мин., что указывает на неодинаковый уровень функциональной готовности организма детей к обеспечению мышечной деятельности.

Исследования реакции сердечно-сосудистой системы, на беговые нагрузки и педагогические наблюдения позволяют сделать заключение о том, что оптимальная скорость равномерного бега для 7 летних детей лежит в очень узком диапазоне – от 2,0 до 2,5 м/с. и относится к нагрузкам средней и большой интенсивности, являясь наиболее эффективной для развития аэробных возможностей организма 7 летних детей.

Использование продолжительного бега низкой интенсивности лимитировано особенностями поведения детей и условиями комплексного решения задач направленных на воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков, которые в целях адаптации детей к школе целесообразно использовать непродолжительное время в начале учебного года.

2.3. Методика проведения уроков физической культуры

Основной формой физического воспитания, обеспечивающей необходимый уровень знаний, умений и навыков в школьных образовательных учреждениях является урок физической культуры.

На уроках физической культуры решались следующие задачи:

повысить двигательную активность детей до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей;

повысить физическую подготовленность и функциональные возможности организма детей с целью адаптации и противостоять неблагоприятным факторам, сопровождающим начало школьного обучения;

сформировать жизненно необходимые двигательные действия и обучить навыкам самостоятельного выполнения физических упражнений;

обеспечить условия для проявления активности и творчества, раскрытия своих способностей каждым учеником;

Успешное решение поставленных задач требовало изменения общепринятого характера проведения уроков физической культуры у детей, где доминирующим фактором является фронтальный метод выполнения двигательных действий, недостаточная интенсивность физической нагрузки, низкая моторная плотность занятий.

В подготовительной части урока (10-13 мин) проводилось изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивалась общая выносливость в продолжительном беге, выполнялись упражнения общеразвивающего характера.

На первых уроках, детей учили построениям в шеренгу, колонну, запоминать своё место в строю, принимать основную стойку и соблюдать дисциплину.

Для формирования прочного динамического стереотипа, построения проводились в различных местах спортивной площадки или гимнастического зала.

С пятого урока детей строили в шеренгу по отделениям, где во главе отделений стояли наиболее активные и дисциплинированные ученики. Продолжалось изучение и совершенствование строевых приёмов, закрепление понятия о своем месте в строю, запоминание учеников своего отделения, своих командиров, готовилась организационная база групповой формы ведения урока.

Изучение строевых упражнений – сложный материал для младших школьников. Психофизиологические особенности детей данного возраста (преобладание возбуждения над тормозными процессами, слабо развитое дифференцированное торможение и др.) сдерживали процесс обучения. Детям трудно дифференцировать команды, различать их.

После выполнения строевых упражнений совершенствовались движения в ходьбе, которым на каждом уроке отводилось 2-3 мин. Ходьба заканчивалась переходом в равномерный бег, продолжительность которого все время увеличивалась. Заканчивалась подготовительная часть упражнениями в движении, или на месте общеразвивающего характера.

Все упражнения подготовительной части выполнялись преимущественно фронтальным методом.

В основной части урока, проводилось формирование жизненно важных двигательных навыков и развитие физических качеств.

Для решения поставленных задач использовались составленные нами упражнения из соответствующих комплексов в беге, прыжках, метаниях и лазании. Упражнения выполнялись повторным методом, при использовании группового, кругового и поточного методов организации ведения урока.

Выявленные возрастные особенности и индивидуальные различия обусловили применение дифференцированных физических нагрузок, индивидуального подхода к каждому ребенку и разработки целого комплекса условий их обеспечивающих. Чтобы исключить понятия «сильные» и «слабые», отделениям давали номера. Так в первое отделение вошли дети имеющие от 4,3-3,0 балла; во второе отделение были включены мальчики имеющие 2,9 балла и ниже; в третье отделение, входили девочки со средним баллом от 3,7 до 3,0, а четвертое отделение составляли девочки со средним баллом от 2,9 и ниже. Такая форма деления учеников на учебные отделения обеспечивала их равномерное распределение по количеству в каждой группе. Состав отделений оставался относительно постоянным. По мере прохождения и успешного освоения учебного материала отдельных учеников переводили в соответствующие отделения.

В начале основной части занятия поточным методом выполнялись различные виды беговых упражнений, развивающих быстроту, ловкость, формирующие технику бега, способствующие развитию подвижности нервных процессов. Таким упражнениям на каждом уроке уделялось 2-3 мин.

Далее использовали два варианта организации урока. В первом, основном, использовался групповой способ организации детей при выполнении учебных заданий. Четыре отделения учеников выполняли различные учебные задания в четырех местах занятий – «станциях». Вначале детям кратко объясняли и демонстрировали упражнения каждой станции и порядок их прохождения. Затем отделения во главе со своим командирами, приступали к их выполнению. Время работы на каждой станции 3-4 мин. По команде отделения менялись местами занятий.

Последовательность упражнений при переходе с одной станции на другую, менялись при соблюдении принципа чередования работы основных мышечных групп, участвующих в движении и характера нагрузок: скоростно-силовых, ловкости, силы, равновесия.

Равные составы отделений позволяли выполнять упражнения на станциях с использованием игрового и соревновательного методов: «кто лучше», «кто быстрее», «кто придумает новое, или усложнит выполнение известного упражнения».

Переход с одной станции на другую служил переключением видов деятельности, переключением нагрузки с одних мышечных групп на другие, которые служили восстановительным актом. Это позволило выполнять большой объем работы без значительного утомления детей, чем достигался кумулятивный эффект, направленный на развитие энергообеспечения систем, повышения физической работоспособности и общей выносливости.

Основная часть урока заканчивалась проведением эстафет, в которые подбирались упражнения, не использовавшиеся на данном уроке, простые по сложности выполнения, направленные на развитие ловкости, быстроты, и воспитания коллективных действий. Проходили они всегда на высоком эмоциональном уровне.

По мере прохождения программного материала у детей формировались навыки коллективных действий. Если в начале учебного года при проведении эстафет детей интересовал только сам процесс индивидуального прохождения эстафеты, то постепенно они научились понимать и увлекаться спортивной борьбой, переживать за успехи своих товарищей по команде. Наблюдая за прохождением эстафеты, дети отмечали ошибки товарищей, избирали для себя рациональные способы выполнения движений.

В эстафете (31-33 мин) использовались упражнения: стоя в центре обруча, поднять его вверх и положить справа (поочередно 4 обруча); добежать до гимнастической стенки (10м) и возвратиться в свою колонну.

Моторная плотность урока, при таком методическом подходе составлял – 77%. , где 27 мин дети находились в движении.

После таких занятий ЧСС к началу следующего урока восстанавливалась на 90-95%. У школьников было хорошее настроение и самочувствие.

2.4. Методика физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Обучение детей начавших учиться в школе требует повышения эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, создания условий для удовлетворения потребности в движениях.

Оптимальный (обеспечивающий биологическую норму) двигательный режим должен удовлетворить не только необходимый объем двигательной активности (ДА), но и обеспечить ее качественную сторону, способствующую повышению работоспособности, позволяющую выполнить недельный объем физических упражнений, предусмотренный тестами здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».

В проведения экспериментальных исследований в опытных классах использовались все общепринятые физкультурно-оздоровительные формы занятий, но методика их проведения и содержание отличались некоторыми особенностями.

Гимнастика до занятий

Проводилась на свежем воздухе, в зимнее время года – в помещении. Ее продолжительность составляла 6-8мин. В содержание гимнастики до занятий входили упражнения в ходьбе и беге на месте, комплексы упражнений общеразвивающего характера, подскоки с переходом на ходьбу на месте и упражнения направленные на восстановление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс упражнений менялся каждые три, четыре недели.

Физкультурные минуты

Учитывая тот факт, что физкультурные минуты проводимые в процессе занятий имеют важное значение для здоровья детей, способствуют снижению умственного напряжения, профилактики осанки и поддержания высокого уровня умственной работоспособности нами проведено

специальное исследование по выявлению эффективности физкультурных минут, проводимых с различной интенсивностью.

Физкультминутки, проводимые с высокой интенсивностью в процессе уроков по другим предметам, приводили к чрезмерному возбуждению детей, что также приводило к снижению работоспособности, особенно ее качественных показателей.

Наилучший эффект в поддержании работоспособности достигнут при проведении физкультурных минут средней интенсивности. В некоторых случаях показатели работоспособности к концу урока даже незначительно повышались.

В физкультминутки, проводимые в экспериментальных классах, кроме общепринятых упражнений на осанку с движениями рук по большой амплитуде и наклонами туловища, мы включали различные циклические упражнения, одьбу и бег на месте, подскоки с изменением положений ног и движениями рук: в стороны, вверх, с хлопками, полуприседания и приседания, а также ритмические танцевальные движения.

Практиковалось также проведение сюжетных физкультминуток, когда ученики, имитировали движения птиц. Выходили в колонне по одному и выполняли медленный бег продолжительностью в 1,5-2,0 мин и возвращались на свои места для продолжения урока.

Национальные подвижные игры на переменах

Организация подвижных перемен для младшего школьников предусматривала решение следующих основных задач: переключение внимания с умственной работы на эмоциональную двигательную деятельность, поддержание высокого уровня умственной работоспособности, компенсация дефицита ДА. Закрепление и совершенствование двигательных навыков изученных на уроках физической культуры, выполнение требований недельного двигательного режима, предусмотренного тестами здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» и повышение физической подготовленности.

Разработанные комплексы физических упражнений и отобранные национальные подвижные игры с целевой направленностью на переменах проводились на спортивных площадках.

На переменах мы стремились к созданию условий для реализации индивидуальной потребности в определенных движениях, так как одни дети больше любят играть с мячом, другие бегать, догонять друг друга, третьи – лазать по всевозможным конструкциям, четвертые – прыгать со скакалкой, резинкой, играть в классики. С этой целью занятия оснащались спортивным инвентарем: гимнастической стенкой, скамейками, комплектом обручей, скакалок, гимнастических палок. Дети, предпочитающие игры в небольших группах, имели возможность самостоятельно, или с 2-4мя товарищами заниматься любыми упражнениями: прыгать в обруче, или катать его, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку, или пробегать сквозь катящийся большой обруч, соревноваться в этих движениях друг с другом.

Учитель осуществлял наблюдение за всеми детьми. Одних, чрезмерно возбужденных, вовлекал в более спокойную деятельность, внося сюжетную окраску в выполняемые ими упражнения. Например, катающие обруч, не задевая предметы и не разрываясь на поворотах. Других поощрял за ловкость, проявляемую в прыжках со скакалкой или в бегании под скакалкой и т.д. Особое внимание уделял детям, неуверенных в себе, в своих возможностях; незаметно вовлекал их в игру, в выполнении посильных упражнений, обращал внимание всех детей на самые незначительные успехи слабых учеников, вселял в них уверенность в своих силах.

Индивидуальная карточка здоровья младшего школьника

Чтобы учителя и воспитатели имели информацию о двигательной подготовленности ребенка составляется индивидуальная карточка содержащая комплексную или выборочную оценку данных физического развития и физической подготовленности и сопоставление с нормой выведенной в результате исследования, позволяющих усилить целенаправленную физкультурно-оздоровительную работу обеспечивающие

повышение мотивации к практическим занятиям ребенка, учителя и родителей. Важно отметить, что по направлению рекомендуются средства по использованию физических упражнений. Следует обратить внимание на функции обоснованной методики, а именно оздоровительную, индивидуализированную и психологическую также равноправный подход вполне оправдан в связи трудностями возникающие в процессе адаптации и учебной деятельности школьников первого класса.

В результате проведения констатирующего и сравнительного педагогического экспериментов обоснована и внедрена в практику методика физкультурно-оздоровительной работы с детьми 7 лет , содержащая: цель; задачи; формы занятий физическими упражнениями; педагогический контроль показателей физического развития и физической подготовленности.

Индивидуальная карточка здоровья школьницы 7 лет

Ф.И.О.

№	Наименование показателей	Норма	Дата обследования				
I. Данные физического развития							
1	Длина тела, см	103					
2	Масса тела, кг	18					
3	Окружность грудной клетки, см	52					
II. Физическая подготовленность							
1	Бег 10м, см	3					
2	Бег 30м, см	7,7					
3	Челночный бег 3x10м см	11					

4	Прыжки в длину, см	103					
5	Многоскоки м, см	8					
6	Метание мяча в цель, к-во	3					
7	Подтягивание в весе на перекладине лежа ноги на земле, к-во	8					
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во	4					
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во	10					
10.	Метание набивного мяча, см	27,4					
11.	Метание мяча на дальность, м	11					

Индивидуальная карточка здоровья школьника 7 лет

Ф.И.О.

№	Наименование показателей	Норма	Дата обследования				
Данные физического развития							
1	Длина тела, см	116,5					
2	Масса тела, кг	21					
3	Окружность грудной клетки, см	57,6					
II. Физическая подготовленность							
1.	Бег 10м, см	2,9					
2.	Бег 30м, см	6,4					
3.	Челночный бег 3x10м, см	9,5					
4.	Прыжки в длину с места, см	108,5					
5.	Многоскоки м, см	8,3					
6.	Метание мяча в цель, к-во	4					
7.	Метание мяча на дальность, м	14,2					
8.	Подтягивание в висе лежа, к-во	12					
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во	7					
10.	Поднимание туловища из положения лежа, к-во	12					
11.	Метание набивного мяча, см	33,5					

ВЫВОДЫ

1. Результаты приведенных исследований позволили решить ряд важных вопросов, связанных с проблемой улучшения здоровья детей 6 лет в дошкольных образовательных учреждениях и учеников первого года обучения в школе под воздействием повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы.
2. Полученные экспериментальные данные подтвердили большую эффективность систематических занятий физическими упражнениями в режиме дня применяя разнообразные формы, средства методы обучения с учетом данных физического развития, физической подготовленности детей 6-7 лет, опираясь на дидактические принципы доступности и индивидуализации, педагог имея информацию использует возможности правильно избирать эффективные формы и средства физкультурно-оздоровительной работы.
3. Развитие детей старшей дошкольных учреждений детей младшего школьного возраста характеризуется непрерывным и неравномерным процессом изменения данных физического развития и физической подготовленности. В данный возрастной (сенситивный) период у детей имеются потенциальные, благоприятные биологические возможности для развития двигательных возможностей, что необходимо помнить воспитателям и учителям при методически грамотном подходе к организации педагогического процесса с целью получения эффективного результата.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Позитивные результаты педагогического эксперимента позволяют рекомендовать в практику физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-7 лет в условиях дошкольного и школьного образовательного учреждений, следующие основные положения.

Педагогическими задачами являются:

- 1) Улучшение здоровья и гармонического развития всех органов и систем;
- 2) Физическая подготовка, в процессе которой акцентируется внимание на разностороннее развития двигательных качеств;
- 3) Воспитание интереса у детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в домашних условиях.

Для решения задач необходимо использовать различные формы занятий:

- 1) Занятия урочного типа;
- 2) Дни здоровья;
- 3) Утренняя гигиеническая гимнастика;
- 4) Подвижные, национальные и спортивные игры;
- 5) Спортивные развлечения и праздники оздоровительной направленности под девизом «Соглом авлод учун».

Осуществлять систематический мониторинг:

- 1) Оценку физического развития (длину тела, (см) масса тела, (кг) окружность грудной клетки, (см);
- 2) оценку физической подготовленности; бег на 10м, 30м (сек), челночный бег (сек), прыжки в длину с места (см) многоскоки (м), подтягивание в висе лёжа (к-во) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во), поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во), метание набивного мяча (см), метание мяча в цель (к-во), метание мяча на дальность (м), общая гибкость (см).

Для получения достоверной информации и определения сильных и слабых сторон двигательной подготовленности и ведения мониторинга необходимо вести карточку здоровья детей и школьника, способствующая разработке индивидуальных физических упражнений, обеспечивающая полноценные рекомендации для родителей по улучшению данных физического развития и физической подготовленности, в конечном итоге внесению корректив в физкультурно-оздоровительную работу каждого ребенка.

Важно чтобы педагогический коллектив дошкольного учреждения и школы совместно с родителями, подшефными организациями проводили мероприятия способствующих совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы на местах, укреплению спортивной базы, что в конечном итоге позволит проводить спортивные праздники и соревнования по видам спорта соответствующих их возрастно-половым особенностям, и дней здоровья на высоком организационном уровне.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 26 мая 2000г. / Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан – Т. 2000-№5- 147с.
2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 3 декабря 1993г. № 589 «О комплексном решении проблемы оздоровления подрастающего поколения» / Ведомости Верховного Совета Республики Узбекистан – Т. 1993 - №2 – с.112-118.
3. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 46 от 15.02.2000г. « О государственной программе «Здоровое поколение» Спорт еженедельник- Т. 17.02.2000г. -№7-с.1
4. Указ Президента Республики Узбекистан Мирзиёев Ш. «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования». Газета «Ферганская правда». 27 апреля 2017 года. № 17(21.506).
5. Ачилов А.М. Болалар спортини ривожлантириш жамгармасининг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш фаолиятини ташкил қилиш технологияси. Автореф.дис...канд пед.наук –Т. 2008-18 с.26.
6. Боркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста юга Кыргызской республики. Автореф.дис...канд пед.наук –Т. 2009- с.27.
7. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. Автореф.дис...канд.пед.наук.М.1999. 18 с.
8. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф.дис...канд.пед.наук. Т.2007. 27 с.
9. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. М. . Автореф.дис...канд.пед.наук. М. 1997 -26с..

- 10.Иваськив С.М. Методика физического воспитания шестилетних детей, обучающихся в школе. Автореф.дис...канд.пед.наук.М. 1998 -21с..
- 11.Исмоилов Т.У. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия – соғламлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Автореф.дис...канд.пед.наук. Т. 2011 -23с..
- 12.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М.: Фис. 1991 541с
- 13.Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг харакат потенциалини максади ривожлантириш технологияси Автореф.дис...канд.пед.наук, 2006 – 36 б.
- 14.Орипов Ю.Ю. Кичик ёшдаги уқитувчиларга улоқтириш харакатли техникани такомиллаштиришнинг замонавий усули ва шакллари Автореф.дис... пед.фан.номз.-Т. 2007. – 35с.
- 15.Рахматова Д.Н. Болалар ва усмирлар спорт мактабининг бошлангич тайергарлик гуруҳида чидамлилиқни тарбиялаш. Автореф.дис...канд.пед.наук.Т. 2010. 23 с.
- 16.Салимов Г.М. Миллий харакатли уёнлар асосида 7-10 ёшли уқувчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш самарадорлиги Автореф. пед.фан.номз. Т. 2007-30 с.
- 17.Туленова Х.Б. Совершенство физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет: Автореф.дис... канд.пед.наук Т.УзГИФК 2000 26 с.
- 18.Умаров Д.Х., Умаров М.Н. Оздоровительно – развивающие виды основной гимнастики. Учебное пособие – Т. 2006- 204 с.
- 19.Усманходжаев Т.С., Хужаев Ф.Х. 1001 ўйин. Т. Медицина 1990. 351с.
20. Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников проживающих в условиях жаркого климата. Автореф.дис...канд.пед.наук.М. 1991-27с.
- 21.Халилов Э. Биринчи синф уқувчиларининг жисмоний ривожланиш курсаткичлари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фаргона – 2011. 14-16 с. 166-167 с.

22. Ханкельдиев Ш.Х. Мониторинг физического статуса детей- как фактор здорового образа жизни. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фаргона – 2011. 14-16 с.
23. Янсон Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьника. //Теория и практика физической культуры 2004 № 4-С 22-24.
24. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари- саломатлик гарови. // Ўзбекистон аҳолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда махсус тестлари бўйича услубий кўлланма. Т. 2004-46 б.
25. <http://ferpravda.uz>
26. www.google.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ВЫПУСКНОЙ РАБОТЕ «МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ»

ИСМАИЛОВОЙ МУХАЙЕ

студентки 1V курса факультета физической культуры

Приложение 1.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система ребенка находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: ребенок ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая школьнику высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых школьнику физических качеств. Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться следующим комплексом упражнений:

№	Темп	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	В среднем темпе	И.П.-О.С. Ходьба (можно на месте)	1-1.5 мин.	Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять
2.	Медленно	И.П.Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головы влево и вправо.	5-влево 5-вправо	Упражнение выполняется плавно без рывков
3.	Медленно	Подтягивание. И.П.-О.С. Поднять руки в следующей последовательности: Вверх; За голову; Одну руку вверх, другую в сторону затем наоборот; Вернуться в исходное положение.	5-7 раз	Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела; если одна или две руки вверх, посмотреть на их кисти.
4.	В среднем темпе	Исходное положение то же. Кисти сжаты в кулак, круговые движения предплечьями.	5 раз в одну и 5 раз в другую сторону	Следить за осанкой. Энергичные движения рук.
5.	1-2 3-4	Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками; В стороны - прямыми;	5-7 повторов	Руки не опускать, держать на одной линии Вдох

		Назад-согнутыми;		Выдох
6.	В среднем темпе	Круговые движения руками вперед и назад;	По 5 раз в каждую сторону	Голову не наклонять, спина прямая.
7.	1-2 3-4	Из положения «одна рука вверх» движения руками назад со сменой положения рук; Прямая вверх, левая вниз наоборот;	3-4 раза	Энергичные движения рук. Вдох Выдох
8.	1-4	Ноги на ширине плеч, руки вперед. Наклоны туловища; К левой ноге;Вперед; К правой ноге; Вернуться в исходное положение:	5-7 наклонов	Руками стараться коснуться пола.
9.	1 2	Лечь на пол, положить ноги под опору руки за голову; Поднять туловище в положение сидя; Вернуться в исходное положение:	15-20 раз	Руки держать за головой Вдох Выдох
10	1 · 2	Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вперед. В исходное положение.	15-20 раз	Пятки не отрывать от пола. Выдох Вдох.
11	·	Аналогичное упражнение на носках.	15-20 раз	Пятки не касаются пола.
12	1 · 2	Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра	10-20 раз	Упражнение выполняется в положении «в присяде»

		тяжести с ноги на ногу. Присесть на правую ногу. На левую.		
13	1 2	И.П.-О.С. Перекат с пятки на носок обратно.	10-15 раз	Упражнение выполняется не спеша.
14	1 2	Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук. Левая нога вперед правая назад, руки вверх. В прыжке сменить положение ног, руки вниз.	15-20 раз	Упражнение на координацию движений. Вдох Выдох.
15	1 2	Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук. Ноги в стороны одна рука вперед, другая назад. В прыжке сменить положение рук, ноги вместе.	15-20 раз	Упражнение на координацию движений. Вдох Выдох.
16	1 2	Отжимания от пола. Упор лежа, руки широко расставлены. Опустить туловище (согнуть руки в локтях).	5-10 раз	Голову не опускать, при наклоне угол в локтях 90° Вдох.

Аннотация

К учебно-методической работе проф. Ханкельдиева Ш.Х. и Исмоиловой М. на тему: «Методика физкультурно-оздоровительной работы с детьми»

Современная практика физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками не обеспечивает дошкольного уровня их физической, подготовленности. Потребность в движении у детей младшего школьного возраста является одной из физиологических составляющих нормального формирования и развития организма. Снижение двигательной активности детей приводит к функциональным нарушениям Опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, а также психикой, нарушения обмена веществ, что негативно влияет на результат их учебной деятельности. Особую значимость приобретает обучение детей первого класса в силу их адаптации к школе связанные с учебной нагрузкой, новым режимом дня, новизной и сложностью материала, выполняемых заданий и поручения учителя, отношений с одноклассниками, создающие предпосылки к утомлению. Обоснование и внедрение в практику методики физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста в условиях школы будут способствовать, адаптации ребенка к школе и обеспечит сохранение и укрепление здоровья, на основе объективных и индивидуальных характеристик и эффективность образовательного процесса.

ОТЗЫВ

на квалификационную работу студента 13.26-группы Ферганского государственного университета, факультета «Физическая культура» Исмоилова Мухайё выполненную по направлению 5112000- «Физическая культура» на тему: **«Методика физкультурно-оздоровительной работы с детьми»**

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.

В результате констатирующего и сравнительного педагогического экспериментов обоснована и внедрена в практику методика физкультурно-оздоровительной работы школьников первого класса содержащая организацию формы и оздоровительные физические упражнения используемые на занятия урочного типа, утренней гимнастики, подвижные и спортивные игры, спортивные праздники, «Дни здоровья под эгидой», «Соғлом авлод учун» и систематические занятия оздоровительной физической культурой. Достоверно улучшились показатели физического развития, и двигательной подготовленности у школьников экспериментальных групп при $p < 0,05$. Определена градация оценок физического развития и двигательной подготовленности разработана карточка здоровья школьника.

Обоснованная и внедрена в практику методика физкультурно-оздоровительной работы среди детей и школьников способствующая успешной адаптации, сохранению и укреплению здоровья, а в целом повышению эффективности образовательного процесса.

Результаты исследования внедрены в общеобразовательный процесс школьников первого класса 6-7 лет общеобразовательного учреждения, что способствовала успешной адаптации учащихся к новой системе обучения. Область применения: общеобразовательный процесс детей младшего школьного возраста.

Рецензент.

**Ферганский вилоят, заведующий
детским садом №51 Юлдашева Д.**