

ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Сиддиков Ф З

Ферганский государственный университете доцент

Аннотация: В статье расписан процесс физической культуры в образовательных школах рассматривает создание основы базовой физической готовности школьников, формирование фонда двигательных навыков и умений, всестороннего развития гармонической личности.

Ключевые слова: Физическая культура, активность движения, методологические исследования, педагогические наблюдения, начальный школьный возраст.

Улучшение качества обще образования в школах – одно из самых актуальных проблем в педагогической науки и для решения данной проблемы направленной на модернизации содержания школьного образования, оптимизация педагогических технологий в организации образовательного процесса является актуальной задачей для обще образовательных школ.

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

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

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

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

В течение дня двигательная активность распределяется неравномерно и волнообразно. У детей младшего школьного возраста (7-8 лет) естественная двигательная активность дает три максимума: один в утренние часы с 7 до 8 часов, второй – по окончании учебных занятий во время прогулок на воздухе с 15 до 17 часов и третий – с 19 до 20 часов. Динамические исследования естественной двигательной активности показывают, что количество движений изменяется и по дням недели, увеличиваясь от понедельника к четвергу, падая к субботе и несколько возрастая в воскресенье.

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

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

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

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

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

Так, многократные подъёмы двигательной активности за сутки сохраняются у всех школьников, но их величина не всегда одинакова.

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

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

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры в 5-7 классах сельских школ Узбекистана Автореф.дис...канд пед.наук –Ташкент. 2004 г.
2. Боркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста юга Кыргызской республики. Автореф.дис...канд пед.наук –Т. 2009 г.
3. Белоногова Е.Н., Мельников И.Ю., Дятлов Д.А., Кирьянов И.В. Сравнительный анализ влияния различных форм двигательной активности на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции у школьников младших классов. //Теория и практика физической культуры. 2008 г.
4. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф.дис...канд.пед.наук. Т.2007 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.