Ханкельдиев Шер Хакимович, профессор
Шадиева Жамила Жаноновна, магистрантка
Ферганский государственный университет
E-mail: shodievadjamila@gmail.com

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ АКЦЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8232658

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по совершенствованию двигательных способностей девочек 6-7 летнего возраста на уроках физического воспитания с внедрением акцентированной методики направленного повышения уровня их физического статуса.

Ключевые слова: акцентированная методика, мониторинг, двигательная подготовленность, стандарт, корреляция, тест, функциональная подготовка

Повышение качества образования – одно из актуальных проблем педагогической науки Республики Узбекистан, решение которой тесно связано с модернизацией содержания образования и оптимизацией педагогических технологий в образовательном процессе [7, 8]

Процесс физического воспитания в общеобразовательных школах на базе которых формируется интерес у детей к занятиям избранными видами детского спорта и предусматривает создание основы базовой физической подготовки, формирование фонда двигательных умений и навыков с целью экспериментального обоснования эффективных средств, форм и методов воспитания физических качеств.

Для решения вопросов интенсификация процесса физического воспитания многие авторы [1, 2, 3, 4] предлагают использовать избирательно-направленные физические нагрузки в сенситивные периоды развития их двигательных способностей, что является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного воздействия на их физические способности.

Ежегодный мониторинг двигательной подготовленности детей поступивших в школу выявил относительно низкий удовлетворительный уровень физического статуса, что создает проблемы тренерскому коллективу детских спортивных школ проводящих профессиональный отбор детей для занятий детскими видами спорта.

С целью решения поставленных задач представлялось интересным выявить уровень физического развития девочек первого года обучения в школьной системе образования.

Организация эксперимента строилась по схеме сравнительных педагогических исследований с участием контрольных и экспериментальных групп, где принимали участие первоклассницы двух общеобразовательных школ, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели физического развития девочек первого года обучения в школе

В/л	N	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)
6	26	111,5±4,6	19,8±1,9	56,8±3,9
7	32	117,8±4,9	21,7±1,7	61,1±3,3

В экспериментальных группах, по согласованию с педагогическим руководством школ проводились ежедневные физкультурно-спортивные мероприятия и акцентированные уроки физической культуры студентами выпускного курса

факультета физического воспитания находящихся на педагогической практике в данной школе. В учебном процессе внедрялась, разработанная авторская программа, направленная на совершенствование двигательных качеств у девочек, с постоянным педагогическим и медицинским контролем переносимости физических нагрузок с тестированием двигательных качеств по окончании каждой четверти на протяжении учебного года.

Мониторинг анализ выявил, что за период эксперимента уровень соматометрических характеристик исследуемых девочек экспериментальной группы, существенно повысился на статистически значимый уровень. Так, длина тела, отражающая характер формирования детского организма и имеющая тенденцию к ежегодному достоверному возрастанию, у девочек увеличился на 6,3 см (P<0,01), при этом выявлено, что масса тела к 7 годам нарастает по отношению к 6 летним в среднем на 1,9 кг (P<0,01). Окружность грудной клетки к концу эксперимента увеличивалась от 56,8 см до 61,1 см. и составило разницу в 4,3 см, (P<0,01), [4,6].

Важной педагогической задачей физического воспитания является повышение уровня двигательной подготовленности детей. Без знания исходного уровней развития двигательных возможностей растущего организма невозможно оценить результаты целенаправленных педагогических мероприятий и в дальнейшем планировать процесс совершенствования их двигательных способностей.

В этой связи был проведен мониторинговый анализ двигательной подготовленности детей первого года обучения в школе по четвертям, где батарею тестов заимствовали из государственных стандартов по физическому воспитанию, результаты тестирования представлены в таблице 2.

Анализ исходных показателей выявил, что дистанцию 30 м, девочки в среднем преодолевали за 7.2±0,5 сек., Физическое качество ловкость, оценивалось по данным теста челночный бег 3 х 10м., где результат у девочек составлял 10,9±0,6сек. Проведенные в ходе педагогического эксперимента акцентированные мероприятия позволили повысить результаты у девочек на 6,5%.

Таблица 2

Годовая динамика двигательной подготовленности девочек 6-7 лет

№	Тесты	ЧЕТВЕРТИ										
		I		II		%	III		%	IV		%
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		$\bar{X}$	σ		$\bar{X}$	σ	
1	Бег 30 м.с.	7.2	0.5	7.1	0.6	1.4	6.8	0.7	5.6	6.7	0.6	7.1
2	Прыжок в длину с\м, см.	99.2	11.0	102.1	10.9	2.9	112.4	11.7	11.8	114.6	11.9	13.5
3	Метание теннисного мяча м.	10.4	3.4	11.6	3.2	10.4	12.8	3.9	18.8	13.6	3.5	23.6
4	Сгибание разгибание рук, раз	4.0	1.1	4.3	0.9	4,7	5.1	1.2	11.6	5.2	1.1	22.1
5	Челночный бег 3х10 м.с.	10.9	0.6	10.8	0.7	1.0	10.4	0.6	4.6	10.2	0.7	6.5
6	Поднимание туловища, раз	7.3	3.1	7,6	2,8	4.0	9,1	3,2	19.8	9,2	3,2	20.7

Повторное тестирование скоростных качеств по окончания второй четверти в группе девочек выявлена тенденция к незначительному улучшению на 0,1 сек. (1,4%) (p>0,05).

На протяжении всей третьей четверти, где преобладали уроки по легкой атлетике и играм показатели скоростных возможностей у девочек существенно возросли до 6,8±0,7сек. (5,6%). Повторные исследования в конце учебного года выявили, что скоростные возможности у исследуемых девочек достоверно улучшились на - 7,1%.

Анализ результатов скоростно-силовых возможностей девочек по результатам в прыжках в длину с места исходный показатель составил 99,2±11,0 см. По окончании второй четверти результат у девочек улучшился на 2,9%. Если учесть, что двигательная активность детей данного возрастного периода во многом сопряжена с прыжками и бегом, то становится очевидным, что скоростно-силовым качествам детей необходимо уделять пристальное внимание в учебном процессе. Комплекс разработанных педагогических мероприятий направленных на совершенствование изучаемого двигательного качества позволил достоверно улучшить их у девочек на 11,8%, с последующим прогрессивным нарастанием результатов у детей к концу учебного года соответственно на 13,5%.

К силовым возможностям девочек было уделено значительное количество времени, где на занятиях физической культурой предлагались комплексы простейших физических упражнений направленных на их силовую подготовку.

Анализ тестовых показателей в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа результат составил соответственно 4,0±1,1 раза. Положительная динамика нарастания силовых способностей у девочек отчетливо видна по четвертям, где к концу второй четверти на – 4,7%, в третьей на – 11,3% и к концу учебного года улучшение составило 22.1% и 18,9%. У девочек выявлено достоверное нарастание до 23,1%. Аналогичная картина наблюдается и в показателях теста поднимание туловища из положения лежа на спине, где увеличение составило 20,7%.

Сложно-координированные двигательные действия как метание теннисного мяча на дальность составили у девочек мальчиков 10,4±3,4 м., по окончании второй четверти отмечалось недостоверное улучшение результата на – 0,8м.

Внедрение на занятиях по физической культуре акцентированных двигательных заданий с тренирующей направленностью и проводимых будущими специалистами по физической культуре позволили значительно повысить показатели у девочек до 12,8±3,9м., где прирост составил – 18,8%.

Завершая обучение в первый год результаты повторных исследований подтвердили ранее выдвинутую нами гипотезу о том, что занятия физическими упражнениями акцентированных на развитие необходимых двигательных качеств с тренирующей направленностью дают существенный прирост показателей, что подтверждается улучшением показателей у девочек на -23,6%.

Проведенная математико-статистическая обработка полученного в ходе проведения педагогического эксперимента результатов с девочками первого года обучения в школьной системе образования выявила у девочек наибольший коэффициент вариации в тесте гибкость (54,2%), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (42,8%) и поднимании туловища из положения лежа на спине (42,1%). (2,5)

Наибольший ранг влияния по данным физического развития у девочек имеют масса тела (27%) и длина тела (22%). Это определило необходимость проведения корреляционного анализа показателей физического развития и двигательной подготовленности исследуемого контингента обеспечивающий научно-обоснованный подход к комплексу средств, при выявлении валидных кон-

трольных нормативов.

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязи физического развития и двигательной подготовленности девочек, (табл. 3), выявлена связь между скоростными показателями в беге на 30 м и прыжками в длину с места, (r= 0,61).

Слабая связь определена между массой тела и подниманием туловища из положения лежа на спине (r=0,34), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и челночный бег (r= -0,47), челночный бег и общая гибкость. (r= 0,34),

Таблица 3

Коэффициенты корреляций между показателями физического развития и двигательной подготовленности девочек первого года обучения в системе школьного образования

№	Наименование тестов	r	
1.	Бег 30 м – челночный бег	0,62	
2.	Бег 30 м – прыжки в длину	0,61	
3.	Метание теннисного мяча – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	0,44	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – челночный бег	-0,52	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – бег 30 м	-0,47	-
6.	Челночный бег – общая гибкость	-0,38	-
7.	Бег 30 м – общая гибкость	-0,48	-

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить недостаточный уровень физического статуса детей первого года обучения и требует:

- учета индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности детей первого года обучения, позволяющих определить группы обучающихся по уровню их двигательной подготовленности в процессе проведения уроков физической культуры;

-нормирование объема и интенсивности двигательной активности соответствующий биологическим потребностям организма детей;

- регулярного осуществления врачебно-педагогических наблюдений за здоровьем детей.

Выше изложенное позволяет сделать заключение о том, что педагогическому коллективу ведущих занятия по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста опираясь на постоянный мониторинговый анализ их состояния здоровья осуществлять поиск эффективных инновационных путей для реализации поставленных задач и своевременного внесения соответствующих коррективов в учебный процесс.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Abdullayev A., Abdullayev J. JISMIMIZNING NAMUNA TARZIDAGI RIVOJLANGANLIGI DARAJASI VA UNING SIMMETRIYASI // Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 13-16.

2. Белоногова Е.Н. Сравнительный анализ влияния различных форм двигательной активности на функциональные показатели у школьников младших классов Теория и практика физической культуры – М. 2008- 4- С. 42-63.

3. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. дисс…канд.пед.наук. Т. 2007 – 27 с.

4. Mamajonov D. STATIK MASHQLARNI O‘RGATISH JARAYONIDA TA’LIM USULLARINING QO‘LLANILISHI //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 88-92.

5. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дисс…док.пед.наук. Т. 2000- 60 С.

6. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Авто-

реф. дисс…канд.пед.наук. Т. 2000 – 26 с.
7. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Факторная структура моторики учащейся молодежи Монография Россия 2021- 122 с.
8. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р.Физический статус учащейся молодежи. Монография . Фергана 2021- 303 с.

Khankeldiev Sher Khakimovich, Professor
Shadieva Zhamila Zhanonovna, master student
Ferghana State University
E-mail: shodievadjamila@gmail.com

THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF GIRLS OF 6-7 YEARS OF AGE IN THE LESSONS OF AN ACCENTUATED ORIENTATION

Annotation. The article presents the results of a pedagogical experiment to improve the motor abilities of 6-7 year old girls in physical education lessons with the introduction of an accentuated method of directed increase in their physical status.

Key words: Accented methodology, monitoring, motor readiness, standard, correlation, test, functional training

Xankeldiev Sher Hakimovich, professor
Shadieva Jamila Zhanonovna, magistrant
Farg'ona davlat universiteti
E-mail: shodievadjamila@gmail.com

AKSENTLI DARSLARDA 6-7 YOSHLI QIZLARNING HARAKAT QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. Maqolada 6-7 yoshli qizlarning jismoniy holatini oshirishning yo'naltirilgan aksentli usulini joriy etgan holda jismoniy tarbiya darslarida harakat qobiliyatini yaxshilash bo'yicha pedagogik eksperiment natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: aksentli metodika, monitoring, harakat tayyorgarligi, standart, korrelyatsiya, test, funktsional tayyorgarlik