Ханкельдиев Шер Хакимович,
профессор, доктор педагогических наук
Ферганский государственный университет

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ТЕСТОВ ЗДОРОВЬЯ «САЛОМАТЛИК»

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8265712

Аннотация. В статье изучены вопросы адекватной сопоставимости нормативных показателей двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста с требованиями тестов здоровья «Саломатлик»

Ключевые слова. Двигательная подготовленность, младший школьный возраст, сенситивный возрастной период, гетерохронность, нормативные показатели, тесты здоровья «Саломатлик»

С целью изучения уровня двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста 7-8 лет методом педагогического тестирования измерялись основные показатели физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег на 3х10 м, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча в цель и на дальность, общая гибкость, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжки со скакалкой

Исследования двигательной подготовленности 7 летних детей в процессе их годичного цикла обучения в общеобразовательной школе оцениваемых по данным батареи нормативных показателей данной возрастной группы заимствованных из государственных стандартов по физическому воспитанию показал идентичность динамики двигательных способностей с детьми других регионов.

Если учесть, что дети младшего школьного возраста еще не знакомы с многими технически сложными физическими упражнениями в ходе исследования было предложено им вполне знакомые двигательные действия, которые дети осваивают, обучаясь в первом классе и рекомендованные многими авторами [3, 4, 10] для педагогического тестирования физических возможностей детей младшего школьного возраста и представлены сопоставительные результаты с нормативными показателями тестов здоровья «Саломатлик» первой возрастной группы.

По данным проведенных исследований двигательной подготовленности 7 летних детей в процессе их годичного цикла обучения в общеобразовательной школе по четвертям обучения и оцениваемых на основе батареи нормативных показателей данной возрастной группы заимствованных из государственных стандартов по физическому воспитанию показал идентичность динамики двигательных способностей с детьми других регионов.

Результатами исследований было выявлено, что мальчики в 7 летнем возрасте в беге на 30 м имели средний результат 7,57с при индивидуальном диапазоне колебаний от 9,2 с до 6,6 с ($t=9,2$; $p<0,001$), к 8 годам результативность в скоростных возможностях увеличивается на 4,35%, достигая средней величины 7,24 с, при индивидуальном диапазоне колебаний от 8,6 с до 6,3 с ($t=9,2$; $p<0,001$). В 9 лет результативность в беге на 30 м у детей составляет среднюю величину, равную 6,83 с при индивидуальном разбросе значений от 7,5 с до 6 с, общее достоверное улучшение составило 5,66 % ($t=2,34$; $p<0,05$). В 10 лет результативность в беге на 30 м у детей составляет среднюю ве-

личину, равную 6,34 с при индивидуальном разбросе значений от 7,3 до 5,5 с, общее достоверное улучшение составило 7,17% (t=2,34; p<0,05). Данный факт указывает, что к этому возрастному периоду структура скоростного бега приобретает черты законченности и дальнейшее совершенствование происходит за счет улучшения физических способностей. Оценивая динамику изменений скоростных способностей у детей от 7 до 9 лет было выявлено, что рост показателей в беге на 30 м составил 9,77 %, а к 10 годам данный показатель в среднем равнялся 6,34± 0,05 с и составил разницу в 7,17% .

Прыжки в длину с места, как фактор скоростно-силового характера является универсальным упражнением, характеризующим степень владения детьми двигательными умениями и физическими качествами, занимая значительное место в двигательной деятельности младших школьников (3,4,5,6,7).

В ходе проведенных исследований двигательных способностей у младших школьников было выявлено, что тест прыжки в длину с места у мальчиков в 7-летнем возрасте средний результат составлял 95,8±1,81 см при крайних индивидуальных показателях от 130см до 71см. К 8-летнему возрасту у учеников второго класса результаты тестирования прыжков в длину с места достоверно улучшаются на 19,36% (t=4,9; P<0,01) и достигают средней величины, равной 118,8±1,56 см при лучшем показателе в этой возрастной группе – 140 см и худшем – 100 см.

Ученики в 9-лет показывают средний результат в прыжках с места 127,2±1,10см, а в 10-лет показывают средний результат в прыжках с места 138,4±1,07см при индивидуальных различиях между максимальным результатом 158 см и минимальном результатом 120 см. Общая межгодовая прибавка составила 8,09% (t=3,4; P<0,01), а ученики четвертого класса в возрасте 10 лет имели результат равный в среднем 138,4±2,6см.

Выявлено, что преемственный рост учащихся за возрастной период от 7 до 10 лет по показателям в тесте прыжки в длину с места за исследуемый возрастной период составил 24,68%.

При выполнении прыжков в длину с разбега в 7 лет мальчики обучающиеся в первом классе показывают результат, равный в среднем 156,6±1,76 см, при индивидуальных крайних различиях от – 123 см до 195 см. К 8 годам школьники показывают результаты, значительно превышающие исходные показатели равные в среднем 198,4±1,91 см при крайних- 220 см и 138 см, при общем увеличении на 21,0% (t=12,3; p<0,01). В 9 лет мальчики прыгают в длину с разбега в среднем на 210,5±1,21 см при наилучших результатах среди обследованных школьников – 230 см и худших – 187 см. К 10 годам у юношей четвертого класса выявлено достоверное увеличение показателей в прыжках в длину до 241,1±1,42 см, составляя достоверную прогрессивную межгодовую прибавку в 12,69% (t=4,22; p<0,01). Следует заметить, что преемственный рост результата в прыжках в длину с разбега за возрастной период от 7 до 10 лет составил 35,04%.

Степень координационных способностей у младших школьников изучались по результатам тестовых заданий при метании теннисного мяча в цель с 6 метров. Мониторинговый анализ результатов в данном тесте выявил, что ученики 7 летнего возраста показали результат в среднем 4,6±0,17 раз при индивидуальном разбросе изучаемых показателей от 3 до 5 раз. К 8 годам у учеников 2 класса наблюдается общая достоверная прибавка координационной результативности в метании на 5,7% (v=14.5%; P<0.05), при среднем значении 4,9±0,29 раз.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности детей 7–10 лет общеобразовательных школ Ферганской области (X±Sx)

№	Тесты	Возраст (лет)					
		7лет n=56	8 лет n=52	Разность 7-8 %	9 лет n= 45	10 лет n=24	Разность 9-10 %
1	Бег 30 м, сек	7,57±0,06	7,24±0,05	4,35	6,83±0,03	6,34±0,05	7,17
2	Прыжки в длину с места, см.	95,8±1,81	118,8±1,56	19,3	127,2±1,10	138,4±1,07	8,0
3	Подтягивание на перекладине, раз	1,82±0,09	2,05±0,11	11,2	2,37±0,10	2,68±0,09	11,5
4	Метание теннисного мяча на дальность, м	11,41±0,23	12,1±0,19	5,7	14,98±0,35	23,16±0,29	35,4
5	Метание теннисного мяча в цель, раз	2,42±0,12	2,98±0,13	18,7	3,41±0,13	3,73±0,13	8,5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10,31±0,20	13,07±0,45	21,1	13,6±0,20	15,1±0,20	9,9
7	Общая гибкость, см.	3,06±0,12	2,82±0,11	7,8	2,96±0,12	2,74±0,11	7,4

В метании теннисного мяча на дальность ученики 7 летнего возраста показали результат в среднем 11,41±0,23 м при индивидуальном разбросе разнице результатов от 1500 см до 800 см. К следующему возрастному периоду у них наблюдается общая прибавка результативности в метании на 5,70% (t=9,67; P<0,001), что составляет общую среднюю величину до 12,10±0,19 м (при вариации результатов от 1550 см до 900 см), а 9-летние мальчики показывали результаты от 2450 см до 1005 см при среднем значении результата равного 14,98±0,35 м; 10 летние мальчики показывали результаты от 2800 см до 1590 см при среднем значении результата равного 23,16±0,29 м; общее увеличение составило 50,7 % (t=12,14; P<0,001).

Другим тестовым показателем определяющих координационные возможности у детей младшего школьного возраста оценивалось по данным двигательного теста челночный бег 3х10 м и было выявлено , что ученики 1 класса преодолевали данную дистанцию в среднем за 10,6 с, при v=19.3%; P<0.05) , а дети 2 класса в среднем пробегали данную дистанцию за 10,5±0,14 с, при v=19.6%; P<0.05).

Двигательный тест «прыжки через скакалку» являющийся любимым двигательным действием для детей начального возрастного периода обучения в системе школьного физического воспитания, при оценке их потенциальных двигательных способностей по результатам в данном тесте выявили, что первоклассники в процессе выполнения данных прыжков за 1 минуту имели результат равный 23,4±0,19 раз, при вариационном разбросе в 18,3%., а ученики 2 класса достоверно превосходили результат первоклассников и имели средний результат равный 24,4±0,14, при v=18.3%; P<0.05.

Особую научную и педагогическую актуальность приобретает данная проблема в детском спорте, где по данным мониторинговых исследований отечественных и зарубежных научных публикаций выявлен фактор значительного омоложения состава сборных команд, что дает основание уже на ранних этапах школьного обучения оценить уровни двигательной подготовленности детей и сопоставить их данные с требованиями тестов здоровья «Саломатлик», что позволит заложить методически грамотную основу дифференцированного подхода к оценке их физической подготовленности. (Таблица 2)

Мониторинговые исследования литературных источников по данной проблеме выявили, что в жизни детей на отдельных этапах их жизненного пути развития

В метании теннисного мяча на дальность ученики 7 летнего возраста показали результат в среднем 11,41±0,23 м при индивидуальном разбросе разнице результатов от 1500 см до 800 см. К следующему возрастному периоду у них наблюдается общая прибавка результативности в метании на 5,70% (t=9,67; P<0,001), что составляет общую среднюю величину до 12,10±0,19 м (при вариации результатов от 1550 см до 900 см), а 9-летние мальчики показывали результаты от 2450 см до 1005 см при среднем значении результата равного 14,98±0,35 м; 10 летние мальчики показывали результаты от 2800 см до 1590 см при среднем значении результата равного 23,16±0,29 м; общее увеличение составило 50,7 % (t=12,14; P<0,001).

Другим тестовым показателем определяющих координационные возможности у детей младшего школьного возраста оценивалось по данным двигательного теста челночный бег 3х10 м и было выявлено , что ученики 1 класса преодолевали данную дистанцию в среднем за 10,6 с, при v=19.3%; P<0.05) , а дети 2 класса в среднем пробегали данную дистанцию за 10,5±0,14 с, при v=19.6%; P<0.05).

Двигательный тест «прыжки через скакалку» являющийся любимым двигательным действием для детей начального возрастного периода обучения в системе школьного физического воспитания, при оценке их потенциальных двигательных способностей по результатам в данном тесте выявили, что первоклассники в процессе выполнения данных прыжков за 1 минуту имели результат равный 23,4±0,19 раз, при вариационном разбросе в 18,3%., а ученики 2 класса достоверно превосходили результат первоклассников и имели средний результат равный 24,4±0,14, при v=18.3%; P<0.05.

Особую научную и педагогическую актуальность приобретает данная проблема в детском спорте, где по данным мониторинговых исследований отечественных и зарубежных научных публикаций выявлен фактор значительного омоложения состава сборных команд, что дает основание уже на ранних этапах школьного обучения оценить уровни двигательной подготовленности детей и сопоставить их данные с требованиями тестов здоровья «Саломатлик», что позволит заложить методически грамотную основу дифференцированного подхода к оценке их физической подготовленности. (Таблица 2)

Мониторинговые исследования литературных источников по данной проблеме выявили, что в жизни детей на отдельных этапах их жизненного пути развития были выявлены временные интервалы двигательных способностей, которые были названы сенситивными периодами, базирующиеся на физиологических фактах.

Наиболее благоприятные сенситивные периоды у детей позволяют добиться более выраженного прогресса при совершенствовании отдельных двигательных способностей. Однако в настоящее время наступление сенситивных периодов по отношению к определённым двигательным способностям детей остаётся предметом для широкой дискуссии. Каждый компонент двигательной подготовленности может быть охарактеризован различными показателями и демонстрировать различные хронологические изменения.

Данные о характере проявления двигательных способностей на различных этапах онтогенеза многочисленны и размах их вариаций с возрастом имеет тенденцию к прогрессу при переходе от одного возрастного периода жизни к другому. Факторы проявления сенситивных периодов в развитии двигательных способностей детей на этапе школьного образования чаще всего они анализируются в отношении хронологического возраста и степени их биологического возраста.

Общеизвестно, что сенситивные периоды определяются взрослением и естественными биологическими изменения-

Таблица 2

Оценочная градация уровня физической подготовленности учащихся младших классов школьной системы образования, %

Возраст	n	Тесты по физической подготовленности																				
		Бег 30 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Челночный бег 3х10 м. (сек)			Подтягивание на перекладине (раз)			Наклон вперед (см)			Бег 300м (мин)			Средние показатели по всем тестам, %		
		Уровень физической подготовленности																				
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
7	18	13	69	18	24	64	12	32	57	11	32	43	19	35	59	6	12	62	26	24,7	59,7	15,6
8	16	9	74	17	19	70	11	29	59	12	36	47	17	24	69	7	14	69	17	21 ,8	64,6	13,6
Разность7-8 лет, %		29,8	6,8	5,6	20,9	8,6	8,4	9,4	3,4	8,4	11,2	8,6	10,6	31,5	14,5	14,3	14,3	10,2	14,7	11,8	7,6	12,9
9	12	14	78	8	21	7 2	7	23	64	13	46	33	21	23	68	9	8	7 9	13	22,4	65,8	11,8
10	14	8	79	13	16	80	4	30	61	9	10	74	16	18	67	15	3	87	10	15	74	11
Разность 9-10 лет, %		42,8	12,6	38,4	23,8	10	42,8	23,3	4,6	30,7	78,2	55,4	23,8	21,7	1,4	40	62,5	9,1	23	33	11	6,7
7	18	13	69	18	24	64	12	32	57	11	32	43	19	35	59	6	12	62	26	24,7	59,7	15,6
10	14	8	79	13	16	80	4	30	61	9	10	74	16	18	67	15	3	87	10	15	74	11
Разность 7-10 лет, %		38,4	12,6	27,7	33,3	20	66,6	6,2	6,5	18,1	68,7	41,8	15,7	48,5	11,9	60	75	28,7	61,5	39	19,3	29,4

3 / 2023
ISSN: 2181-4279

ми в организме и как следствие в развитии опорно-двигательной системы. Экспериментально выявлено, что наиболее благоприятный период для общей гибкости наиболее подходящий возраст в 7–10 лет, когда высокая эластичность сухожилий, связок и суставов представляет собой благотворный фактор, положительно влияющий на данный процесс. Наиболее влиятельные факторы, воздействующие на сенситивность – это увеличенные длина тела (акселерация) , соответственно мышечная масса, а также увеличенный объём сердца, общий объём крови и более высокая концентрация гемоглобина В этой связи учителям физического воспитания работающих данным возрастным контингентом особо следует учитывать фактор сенситивного периода развития моторики детей.

Профессор А.А.Гужаловский на основе проведенных многолетних исследований двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста указал на их сенситивный возрастной этап когда появляется период повышенной пластичности функциональных систем организма.

Мониторинг результатов тестирования двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста показал, что изменения результативности в беге на короткие дистанции, входящие в нормативы тестов здоровья «Саломатлик», происходит неравномерно.

Гончарова О.В. в процессе экспериментальных исследованиях на аналогичном возрастном контингенте детей при изучении эффективности акцентированных тренирующих воздействий на организм высказывает мнение о наличии возрастных и индивидуальных особенностей в их развитии.

Сенситивные периоды в отношении двигательных способностей детей с конкретным возрастным периодом является интегральным показателем. Многообразие выявленных связей подтверждает, что адаптивные возможности развивающегося организма обусловлены взаимодействием сложного комплекса функциональных систем с постоянно меняющимися условиями внешней и внутренней среды, что приводит к гетерохронному развитию систем организма в зависимости от их приспособительных способностей на определенном этапе онтогенеза.

Современные научные исследования возрастной сенситивности и выявления наибольшей чувствительности к развитию двигательных способностей в различные периоды взросления и выявления новых сенситивных периодов по отношению к двигательным способностям, подтверждают гетерохронность и вариативность данного этапа развития .

По мнению Э.А.Сейтхалилова каждому ребенку присуще свой индивидуальный путь биологического развития, ибо у .детей различного возраста функции организма развиваются разными темпами, при этом наблюдаются наиболее высокие показатели двигательной чувствительности у младших школьников с высокой подвижностью возбуждения и торможения одновременно, в сравнении с «инертными» типами детей. Проявление скоростно-силовых способностей связано с проявлением лабильности и не связаны со свойствами нервной системы. Выявлено, что в одни и те же возрастные периоды активизируются ростовые процессы, но замедляются процессы дифференцировки, что дает основание к выводу , что в период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на созревшие функциональные системы, включающие природные задатки с готовностью к внешним воздействиям.

Свойства сенситивных периодов и диапазон потенциальной изменчивости структур и функций под влиянием внешних воздействий, являются наиболее значимыми характеристиками для понимания природы взаимосвязи внешних влияний и развивающихся двигательных способностей.

Исследованиями отечественных авторов (шх, тс,эа, рс) установлено, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития физического способностей у детей.

По данным проведенных исследований двигательной подготовленности 7 летних детей в процессе их годичного цикла обучения в общеобразовательной школе по четвертям обучения оцениваемых на основе батареи нормативных показателей данной возрастной группы заимствованных из государственных стандартов по физическому воспитанию показал идентичность динамики двигательных способностей с детьми других регионов.

В период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на созревшие функциональные системы, включающие в себя природные задатки отражающие готовность к внешним воздействиям. Индивидуальные особенности многообразны и проявляются на самых ранних этапах онтогенетического развития детей. Выявление различных сторон развития двигательных способностей и разнообразия темпов возрастной динамики в соответствии с психологическими особенностями важно не для поиска точной оценки возрастного «среза», а главным образом для изучения самого процесса индивидуального развития сенситивных и критических периодов их развития.

Акцентированные свойства сенситивных периодов и диапазон потенциальной изменчивости структур и функций под влиянием внешних воздействий, являются наиболее значимыми характеристиками для понимания природы взаимосвязи внешних влияний и развивающихся двигательных способностей.

Проведенный педагогический эксперимент, направленный на изучение динамики изменений двигательных качеств в годичном цикле обучения у детей младшего школьного возраста позволили сделать заключение о необходимости:

- учета индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей .

- оптимального дозирования физических нагрузок с учетом морфо- функциональных особенностей растущего организма;

- регулярного осуществления врачебно -педагогического контроля.

Список использованной литературы

1. Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва услубиети. Дарслик, 2007- 153 б

2. 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.

3. 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.

4. Усманходжаев Т.С. Мелиев Х.А. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей разных возрастных групп с учетом их двигательной активности. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры //Тез.док. Межд. Научно-практ конф. Алма-Ата 2001. С 238-240.

5. Ханкельдиев Ш.Х. Мониторинг физического статуса детей- как фактор здорового образа жизни. Республика илмий -амалий анжумани материаллари. Фаргона – 2011. 14-16 с.

6. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография, Ташкент. 2018г. 432с.

7. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Региональные особенности физического статуса. Монография, Фергана – 2021 – 182с.

8. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Теоретические основы физического статуса. Монография, Фергана – 2021 – 138с.

9. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Факторная структура моторики учащейся

молодежи. Монография, Нижневартовск Россия – 2021 – 138с.
10. Шарипова Д., Мусурманова А., Тахирова М. Формирование здорового образа жизни. Т. – УзГос ИФК, 2005 – 179 с.

Khankeldiev Sher Khakimovich,
professor, doctor of pedagogical sciences
Ferghana State University

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE MOTOR POTENTIAL OF CHILDREN AGED 7-10 YEARS WITH THE REGULATORY REQUIREMENTS OF THE FIRST AND SECOND AGE GROUPS OF HEALTH TESTS "SALOMATLIK"

Annotation. The article studies the issues of adequate comparability of normative indicators of motor fitness of children of primary school age with the requirements of health tests "Salomatlik"

Keywords. Motor fitness, primary school age, sensitive age period, heterochrony, normative indicators, Salomatlik health tests

Xankeldiev Sher Hakimovich,
pedagogika fanlari doktori, professor
Farg'ona davlat universiteti

"SALOMATLIK" SOG'LIQNI SAQLASH TESTLARINING BIRINCHI VA IKKINCHI YOSH GURUHLARI NORMATIV TALABLARI ASOSIDA 7-10 YOSHLI BOLALARNING HARAKAT QOBILIYATINING QIYOSIY TAVSIFI

Annotatsiya. Maqolada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning harakatchanligining me'yoriy ko'rsatkichlarini "Salomatlik" sog'liqni saqlash testlari talablari bilan mos ravishda taqqoslash masalalari o'rganiladi.

Kalit so'zlar. Harakat tayyorgarligi, boshlang'ich maktab yoshi, sensitiv yosh davri, geteroxroniya, me'yoriy ko'rsatkichlar, "Salomatlik" sog'liqni saqlash testlari