

Ашуров Абдиманон Диллоевич

Преподаватель

Самаркандский государственной университет

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Аннотация. В данной статье рассмотрены средства и методы совершенствования физических качеств детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, метод обучения, силовая подготовка.

Annotation. This article discusses the means and methods of improving the physical qualities of children of primary school age.

Keywords: primary school age, training method, strength training.

Оптимальное функционирование системы физической подготовки детей младшего школьного возраста базируется на использовании общих педагогических принципов и методов обучения. Основным средством совершенствования физических способностей являются физические упражнения, выполнение которых чередуется с отдыхом. Физическая нагрузка дифференцируется по объему и интенсивности, а перерывы отдыха - по показаниям ЧСС и длительностью. Различают три метода силовой подготовки: повторных, максимальных и динамических усилий, которые при использовании в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста имеют свои особенности. По мнению А.А. Бишаевой, Е.С. Вильчковский уже к 6 - 7 лет ребенок способен проявить мышечную силу. Относительная сила мышц сравнительно большая, и она продолжает расти в разносторонней двигательной деятельности. При развитии силы детей целесообразно использовать два метода - повторных и динамических усилий. Не рекомендуется в младшем школьном возрасте выполнять упражнения, требующие большой силовой напряженности и задержки дыхания. Эффективно силовые способности развиваются при комплексном развитии всех мышечных групп. Скоростные способности развивают упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью в течение 10 - 15

сек. Упражнения на скорость для детей 6 - 9 лет должны выполняться в течение 4 - 6 сек. При этом необходимо предусмотреть увеличение количества движений за время, которым отводится от одного к другому занятию в неделю. Результаты экспериментальных исследований показывают, что в младшем школьном возрасте (наиболее благоприятном для воспитания скорости) целесообразно использовать средства, направленные на повышение частоты движений. Результаты исследований большинства авторов по чередованию нагрузки и отдыха позволяют сделать вывод, что во время занятий с детьми и подростками для воспитания скоростных способностей при повторном выполнении упражнений целесообразно делать перерывы 1 - 2 мин. При этом интервалы для отдыха должны быть активными. Упражнения на скорость должны быть простыми, по технике хорошо усвоены, а их продолжительность не должна вызывать переутомления. Исследователь П. Богданов предлагает в начальной школе уделять больше внимания развитию общей выносливости. Для выполнения этой задачи автор предлагает использовать медленный бег в равномерном темпе. К такому же мнению приходит и Б. Толкачев, который считает, что медленный бег в течение 8 - 30 мин, а также регби, футбол 30 - 60 мин с перерывами для отдыха до 1,5 мин, способствуют развитию выносливости. По мнению А.Н. Мартовское и С.И. Хаустова, повторный бег с максимальной интенсивности или повторный бег такой же направленности можно использовать для развития выносливости у детей младшего школьного возраста. Объем и интенсивность выполнения упражнений можно регулировать, ориентируясь на показатели ЧСС, величина которого не должна превышать 190 уд. Перерыв для отдыха во время бега на расстоянии 30 - 80 м может длиться от 60 до 90 сек. Во время бега от 150 до 250 м перерыв увеличивается до 3 - 4 мин. При выполнении упражнений, которые способствуют воспитанию ловкости, В.И.Лях рекомендует: использовать необычные исходные положения; зеркальное выполнение упражнений; менять скорость и темп движений; менять пространство, в котором выполняются упражнения; менять способы выполнения упражнений; усложнять упражнения дополнительными движениями; изменять противодействие при групповых или парных упражнениях. Перерывы для отдыха должны быть достаточными для полного восстановления сил. Итак основным условием развития ловкости является

новизна упражнений. Упражнения на ловкость целесообразно проводить в начале основной части тренировочного урока и включать в каждое занятие.

Имеет свои средства и методические особенности воспитания гибкости в процессе занятий физической культурой. Более исследователей, считают, что для этого целесообразно применять упражнения, которые влияют на подвижность конкретных суставов. Во время развития гибкости позвоночника рекомендуется делать наклоны из разных исходных положений с дозировкой нагрузки от 45 до 60 повторений. Наряду с динамическими упражнениями рекомендуется использовать и статистические, при фиксации отдельных частей тела в течение 20 - 30 сек. Что касается методики воспитания физических способностей детей младшего школьного возраста, то ее эффективность достигается только тогда, когда основные компоненты - объем и интенсивность педагогических действий, продолжительность отдыха и его характер, а также общий объем совпадает с закономерностями развития детей и подростков соответствующего возраста, пола, уровня их физической подготовленности и здоровья. Особенностью методики выполнения упражнений в процессе игрового направления физической подготовки является строгая регламентация величины нагрузки и времени отдыха между выполнением игровых упражнений. Согласно этой формы организации систематизированы игровые упражнения избирательного воздействия в зависимости от возраста учащихся и программного материала по физической культуре, что дало возможность использовать родственный метод обучения движений и воспитывать физические способности. Эффективность педагогических действий оценивалась на основе тестирования педагогических наблюдений, бесед, что позволило комплексно оценить эффективность педагогических условий, направленных на повышение уровня физических способностей и личностных качеств детей. Проведенный анализ и обобщение результатов исследования, позволяют утверждать, что разработанная система физической подготовки детей младшего школьного возраста с использованием игрового метода позволяет в современных условиях урока физической культуры значительно повышать работоспособность детей 6 - 7 лет.

Список литературы :

1. Абалаков В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники. М. : Физкультура и спорт. - 1970. - 84 с.

2. Аль Шаар Амер Али. Обоснование путей совершенствования управления физической культурой и спортом в Иордании. Автореф. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту, НУФВСУ. - М., 1998- - 16 с.

3. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности., М. : Просвещение, 1968. - 251 с.

4. Арефьев В.Г., Еднак А. Физическая культура бы школе: Учебное пособие для студентов учебных заведений 2-4 уровня аккредитации. - вторая издание, переработанное и дополненное. - Камьянеп Харьков: "Азбука-новому", 2001.-384с..

5. Асми Назем. Развитие координации движений у детей 7-9 лет на уроках физической культуры в средней школе на основе направленного воздействия на сенсорные системы. Автореф. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту, НУФВСУ .-- К., 1999.-19с.

6. Ашмарин Б. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Л. : ЛГПИ им. Герцена, 1973--142с.

7. Бенедь С.П- Должностные. организация работы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста / семьдесят третьей Международная научно-практическая конференция "Физическая культура, спорт и здоровье нации", Винница, 1998. - с. 5-7.

8. Бенедь С.П. Уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста школ нового типа. // четвёртый Международная научно-практическая конференция "Физическая культура, спорт и здоровье нации", Винница, 2001. - с. 339-342.

9. Kenjabayev J.A . EUROPEAN JOURNAL OF RESARCH volume 5 issue 6 2020 pages 24-20. LINGODIDACTIC PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION.(in the example of sports terms) .

10. Kenjaboev, J.A. "Language testing as a control method in teaching English." Bulletin of Modern Science 2-2 (2017): 50-54.

11. Kenjaboev, J.A. New personality-oriented learning technologies. *Bulletin of modern science* , 2017, Nr. 3-2, S. 45-47.

12.G. S. KUDRATOV Methodology for enhancing the interaction of students in a foreign language lesson. QUESTIONS OF PEDAGOGY. Journal of scientific publications 1. Part 106-108 article 2020 research info EJR_5.6,2020

1. KENJABAYEV J.A. LINGUISTIC FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ORAL SPEECH COMPETENCE OF THE DIRECTION OF PHYSICAL CULTURE EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF SPORTS TERMINOLGY).EUROPEN JOURNAL OF RESEARCH AND REFLECTION IN EDUCATIONAL SCIENCES.PROGRESSIVE ACADEMIC PUBLISHING, UK p-48 vol .8 November, 11, 2020 issn 2056-5852, www.idpubliccations.org