

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИЗИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Ким В.Г. - и.о. доцента

### Аннотация

В статье изложены результаты педагогического эксперимента по внедрению авторской методики акцентированных занятий по физической культуре с тренирующей направленностью на основе педагогического тестирования, ежегодного мониторинга уровня двигательного потенциала детей 6-7 летнего возраста

**Ключевые слова:** Акцентированные занятия, мониторинг, двигательная подготовленность, стандарт, корреляция, тест, функциональная подготовка

Повышение качества образования – одно из актуальных проблем Республики Узбекистан, решение которой связано с модернизацией содержания образования и оптимизацией педагогических технологий в организации образовательного процесса. (5.)

Процесс физического воспитания в общеобразовательных школах предусматривает создание основы базовой физической подготовки школьников, 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) предлагают использовать избирательно-направленные физические нагрузки в сенситивные периоды для развития двигательных способностей у детей начинающих обучение в школе.

В тоже время, по мнению группы авторов (4), младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного воздействия на развитие физического статуса детей.

Ежегодный мониторинг двигательной подготовленности детей поступивших в школу выявил у них низкий уровень физического статуса, что и определила проведение исследований по экспериментальному обоснованию методики акцентированных занятий на развитие отстающих двигательных качеств с использованием блочно-модульной системы обучения.

С целью решения поставленных задач представлялось интересным проанализировать данные физического развития учеников первого года

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

обучения в школе. Организация эксперимента строилась по схеме сравнительных педагогических исследований с участием контрольных и экспериментальных групп, где принимало участие дети первого класса двух общеобразовательных школ, а результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели физического развития детей первого года обучения в школе

Возраст лет	N	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)
Девочки				
6	26	111,5±4,6	19,8±1,9	56,8±3,9
7	32	117,8±4,9	22,7±1,7	62,1±3,3
Мальчики				
6	24	114,6±5,6	20,6±2,8	56,4±3,9
7	27	118,2±4,7	21,9±2,4	58,1±2,8

С детьми экспериментальной группы проводились ежедневные уроки физической культуры студентами выпускного курса находящихся на педагогической практике в данной школе, где в учебном процессе внедрялась, авторская программа акцентированная на совершенствование отстающих двигательных качеств детей, а мониторинг показателей физической подготовленности детей осуществлялся на протяжении всего учебного года по окончании каждой четверти.

За период эксперимента уровень соматометрических характеристик детей экспериментальной группы, существенно повысился на статистически значимый уровень. Так, длина тела детей, отражающий характер формирования детского организма, имеет тенденцию к ежегодному достоверному возрастанию, у девочек выявлено увеличение на 6,3% ( $P < 0,01$ ), у мальчиков на 5,6 % ( $P < 0,01$ ).

Сопоставительный анализ с данными полученных М.С. Хазиахметовой (10), длина тела у девочек в 6 лет меньше на 4,7 см, но к 7 годам этот показатель снижается до 3,2 см., у мальчиков в 6 лет эта разница составляла 0,4 см., к 7 годам - 0,6 см.

Масса тела у девочек к 7 годам нарастает по отношению к 6 летним в среднем на 2,5 кг ( $P < 0,01$ ), у мальчиков на 1,3 кг ( $P < 0,01$ ).

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Окружность грудной клетки увеличивалась у девочек от 56,8 см до 62,1 см. и составило разницу в 5,3 см, ( $P < 0,01$ ), у мальчиков он достоверно увеличился на 1,7 см ( $P < 0,01$ ).

Известно, что в основе всех условий, стимулирующих развитие ребенка, лежит выраженная мускульная активность и движение.

Повышение уровня двигательной подготовленности подрастающего поколения является одним из актуальных задач физического воспитания. Без знания исходных уровней развития двигательных возможностей растущего организма невозможно оценить результаты целенаправленных педагогических воздействий и планировать процесс совершенствования двигательных качеств детей.

Для определения двигательной подготовленности детей первого года обучения в школе, осуществлялся их мониторинг по четвертям в процессе учебного года, где батарею тестов заимствовали из государственных стандартов по физическому воспитанию и проведено педагогическое тестирование основных показателей двигательной подготовленности, результаты которых представлены в таблице 2 и 3.

Анализ исходных результатов показал, что дистанцию 30 м, мальчики в среднем преодолевали за  $6.6 \pm 0,6$  сек, девочки за  $7.2 \pm 0,5$  сек,. Следует указать, что уроки физической культуры проводили студенты выпускного курса находящихся на педагогической практике в данной школе и осуществляли внедрение в учебном процессе, разработанной авторской программы акцентированных занятий на повышение двигательных качеств у детей.

При анализе физического качества ловкость, оцениваемого по данным теста челночный бег 3 x 10м. исходный результат у мальчиков составил  $9,9 \pm 1,3$ сек., у девочек  $10,9 \pm 0,6$ сек. Проведенные акцентированные мероприятия позволили значительно повысить результаты у мальчиков на 5,1%, у девочек на 6,3%

Таблица 2

### Двигательная подготовленность мальчиков 6-7 лет

Тесты	I	II	III	IV
	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

	Бег 30 м.с	,6	,6	,5	,4	,4	,2	,3	,3
	Пр БЖОК В длину с\м, см.	05,1	6,7	07.4	6.3	18,2	6.6	20.8	6.1
	По дтягиван ие в висе лежа , раз	1,7	,3	2,3	,2	3,8	,9	5,2	,2
	Ме тание теннисн ого мяча, м.	4.1	,0	4,7	,2	5,9	,3	6,8	,1
	Сги бание и раз гибание рук , раз	,9	,9	,1	,6	,4	,4	,5	,9
	Чел ночный бег 3x10 м.с	,9	,3	,8	,4	,6	,8	,4	,8

Таблица 3

Двигательная подготовленность девочек 6-7 лет

Тес ты	I		II		III		IV	
			$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$
Бег 30 м.с.	.2	.5	.1	.6	.8	.7	.7	.6
Пр БЖОК В	9.2	1.0	02.1	0.9	12.4	1.7	14.6	1.9

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

	длину с\м ,см.								
	Метание теннисного мяча м.	0.4	.4	1.6	.2	2.8	.9	3.6	.5
	Сгибание разгибание рук, кол.раз	.0	.1	.3	.9	.1	.2	.2	.1
	Челночный бег 3x10 м.с.	0.9	.6	0.8	.7	0.4	.6	0.2	.7
	Поднимание туловища кол.раз	.3	.1	.6	.8	.1	.2	.2	.2

После окончания второй четверти в группе мальчиков скоростные качества имели тенденцию к незначительному улучшению на 0,1 сек.(1,6%)( $p > 0,05$ )., у девочек улучшение составило 1,4%

На протяжении всей третьей четверти, где в основном преобладали уроки по легкой атлетике и играм показатели скоростных возможностей у детей существенно возросли, у мальчиков в среднем до  $6,4 \pm 0,2$  сек. (3,2%), а в группе девочек до  $6,8 \pm 0,7$  сек. (5,6%).

Повторные исследования в конце учебного года выявили, что скоростные возможности у детей достоверно улучшились у мальчиков на - 4,6% и девочек на - 7,1%.

При оценке скоростно-силовых возможностей детей по результатам в прыжках в длину с места, мальчики имели результат  $105,1 \pm 26,7$  см., девочки прыгали на  $99,2 \pm 11,0$  см.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

По окончании второй четверти результат у мальчиков улучшился на 2,2% , а у девочек на 2,9% . Если учесть, что двигательная активность детей во многом сопряжена с прыжками , то становится очевидным , что скоростно-силовым качествам детей необходимо уделять пристальное внимание в учебном процессе. Комплекс разработанных мероприятий направленных на совершенствование изучаемого двигательного качества позволил достоверно улучшить их у мальчиков на 11,1% , девочек на 11,8% , с последующим прогрессивным нарастанием результатов у детей к концу учебного года соответственно на 13,0% и 13,5%.

К силовым возможностям мальчиков данной возрастной группы, уже на первых этапах обучения в школе было уделено значительное количество времени, где на занятиях физической культуры предлагались комплексы простейших физических упражнений направленных на силовую подготовку детей.

Анализ тестовых показателей в подтягивании лежа на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа результат составил соответственно  $11,7 \pm 2,3$  раза. и  $6,9 \pm 1,9$  раз. Положительная динамика нарастания силовых способностей отчетливо видна по четвертям, где к концу второй четверти на – 4,9% и 2,9% , в третьей на – 15,3% и 17,9% и к концу учебного года улучшение составило 22,1% и 18,9%. У девочек выявлено достоверное нарастание до 23,1% . Аналогичная картина у девочек наблюдается и в показателях теста поднимание туловища из положения лежа на спине, где увеличение составило 20,7%.

Сложно-координированные двигательные действия как тест метание теннисного мяча для сравнения с данными литературных источников не выявлено и составили у мальчиков  $14,1 \pm 4,0$  м., превышая результат девочек на 3,7 м..

Во второй четверти отмечалось недостоверное улучшение на – 0,6м у мальчиков и на 1,2м. у девочек.

Внедрение на занятиях по физической культуре акцентированных двигательных заданий с тренирующей направленностью и проводимых специалистами по физической культуре позволили значительно повысить показатели у мальчиков до  $15,9 \pm 4,3$  м., у девочек до  $12,8 \pm 3,9$  м., прирост составил у мальчиков -11,4%, у девочек – 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

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

показателей, что подтверждается результатами улучшения у мальчиков на -16,1%, а у девочек на -23,6% .

Статистическая обработка научного материала выявила у девочек наибольший коэффициент вариации в тесте гибкость (54,2%), подтягивании в висе лежа (49,6%), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (42,8%) и поднимании туловища из положения лежа на спине (42,1%).

Наибольший ранг влияния по данным физического развития у девочек имеют масса тела (27%) и длина тела (22%). У мальчиков окружность грудной клетки (24%) и длина тела (21%).

Это определило необходимость проведения корреляционного анализа показателей физического развития и двигательной подготовленности детей обеспечивающий научно-обоснованный подход к комплексу средств, при выявлении валидных контрольных нормативов.

Проведенный корреляционный анализ физического развития и двигательной подготовленности детей, (таблице 4), выявил отрицательную связь у девочек между показателями в беге на 30 м и прыжками в длину с места, ( $r = -0,61$ ;  $-0,62$ ) и у мальчиков ( $r = -0,52$ ) в сгибании и разгибании рук в упоре лежа и челночного бега. Слабая связь определена между массой тела и подниманием туловища из положения лежа на спине ( $r = 0,34$ ), сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( $r = 0,49$ ).

Таблица 4

### Коэффициенты корреляций между показателями физического развития и двигательной подготовленности детей первого года обучения

Показатели	Наименование тестов	Коэффициент корреляции (r)
6-7	Бег 30 м – челночный бег	,62
6-8	Бег 30 м – прыжки в длину	,61
10-13	Метание мяча – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	,44
10-16	Метание мяча – общая гибкость	,43

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

13-7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – челночный бег	0,52	0,52
13-6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – бег 30 м	0,47	0,47
7-16	Челночный бег – общая гибкость	0,38	0,39
6-16	Бег 30 м – общая гибкость	0,48	0,45
7-5	Челночный бег – бег 10 м	,41	,41

Проведенный 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;

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

- регулярного осуществления врачебно-педагогических наблюдений за здоровьем детей.

Выше изложенное позволяет сделать заключение о том, что педагогическому коллективу ведущих занятия с детьми данной возрастной группы опираясь на постоянный мониторинг их состояния здоровья осуществлять поиск эффективных путей для реализации и поставленных задач и внесения соответствующих корректив в учебный процесс.

### Литература

1. 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.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент 2018- 432с.
3. Ханкельдиев Ш.Х Теоретические основы физического статуса Монография . Фергана 2021 – 132 с .
4. Ханкельдиев Ш.Х .Факторная структура моторики учащейся молодежи. Монография Нижневартовск Россия 2021- 127с.
5. Ханкельдиев Ш.Х .Региональные особенности физического статуса учащейся молодежи Монография Фергана 2021 – 162 с .
6. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.
7. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).
8. Umarova, Z. U., & Umarov, A. A. (2021). Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash). International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 149-155.
9. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(09), 167-168.
10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
11. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
12. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
13. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.