

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРА ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ханкельдиев Ш.Х. профессор

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальных исследований фактора преемственности двигательных способностей детей от 5 до 8 лет на этапе дошкольного и младшего школьного возраста системы образования

Ключевые слова

Педагогическое тестирование, физические способности, сенситивный период, преемственность, координация, возрастные периоды

Важную педагогическую значимость в системе начального дошкольного образования приобретает создание научно-обоснованной оценочной градации по физической подготовленности детей, на этапе их подготовки к обучению в системе школьного образования. Мониторинговый анализ физической подготовки детей на этапе от дошкольного образования к предстоящему обучению в начальной школе, связано с адаптацией к новому режиму дня, высокой суммарной учебной нагрузкой, новизной и сложностью изучаемого программного материала, с необходимостью выполнения заданий и поручений учителя предъявляют серьезные повышенные требования к их функциональному состоянию организма.

В этой связи возник научно-практический интерес к изучению данной проблематики, направленной на выявление возрастной динамики двигательных способностей у детей исследуемой возрастной группы.

На основе проведенных экспериментальных исследований двигательной подготовленности детей А.А.Гужаловский указал на сенситивный возрастной жизненный этап и выявлены временные прогрессивные интервалы двигательных способностей с наступлением благоприятного периода повышенной пластичности, что подтверждается результатами мониторингового анализа литературных источников по данной проблематике. Многочисленные экспериментальные исследования данного фактора указывают, что наиболее благоприятные возрастные сенситивные периоды у детей позволяют добиться более выраженного прогресса при совершенствовании отдельных двигательных способностей.

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

Данные о характере проявления двигательных способностей на различных этапах онтогенеза многочисленны с возрастной вариацией и прогрессивной тенденцией при переходе от одного возрастного периода жизни к другому. Факторы проявления сенситивных периодов в развитии двигательных способностей детей на начальном этапе школьного образования анализируются в отношении хронологического возраста и степени их биологического возраста.

С целью определения физического потенциала детей, было проведено педагогическое тестирование уровня физической подготовленности детей старшей дошкольной возрастной группы и детей первых двух классов обучения младшего школьного возраста, с проведением сравнительного анализа с нормативными показателями государственных стандартов по физическому воспитанию

Для решения важной педагогической проблемы у мальчиков 5 - 6 лет в дошкольных образовательных учреждениях и у детей 7 - 8 лет младшего школьного возраста проведены тестовые исследования двигательных способностей, где батарею тестов определили: прыжки в длину с места и с разбега, бег на 30 м со старта и на 300 м, челночный бег, метание теннисного мяча в цель и на дальность и многоскоки.

Результаты педагогического тестирования показали, что у мальчиков в беге на 30 м со старта в 5 лет средний показатель составлял $9,0 \pm 0,6$ с, в 6 лет результат улучшился на 0,4 с и составляло в среднем $8,6 \pm 0,4$ с. Исследованием данного скоростного параметра у детей младшего школьного возраста было выявлено, что к 7-летнему возрасту результативность скоростных возможностей имела тенденцию к незначительному нарастанию и в среднем составило $8,4 \pm 0,6$ с, что соответствовало 0,2с., а к 8 годам скоростная результативность достоверно увеличивается, достигая в среднем величины $7,9 \pm 0,5$ с, при индивидуальных колебаниях от 7.9 до 6.0 с ($t=2.34$; $P<0.05$).

Как показали исследования, значительные улучшения двигательных способностей отмечаются в возрастном периоде от 6 до 8 лет, с последующим снижением темпов прироста результатов. Это указывает на то, что уже к данному сенситивному возрастному этапу, структура скоростного бега приобретает черты законченности и дальнейшее совершенствование происходит за счет улучшения физических способностей. (Таблица 1)

Таблица 1

Возрастные изменения показателей физической подготовленности детей дошкольного (n=126) и младшего школьного возраста (n=143) ($X \pm \sigma$)

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

Тесты	5	6	7	8
	н=126	н=32	н=156	н=43
30 м.с	9,0 ±0,6	8,6 ±0,4	8,4 ±0,6	7,9 ±0,5
300 м.с	11 8,4±4,2	113, 7±3,9	10 8, ±3,6	104, 4±3,1
Челночный бег 3x10 м.с	12, 3±0,4	11,7 ±0,2	11, 3±0,8	11,0 ±0,7
Прыжок в длину с места, см	80, 2±9,4	86,3 ±10,6	98, 2±9,8	106, 1±8,7
Прыжок в длину с разбега, см	12 1,4±14, 6	137, 1±12,8	18 1,1±16, 9	221, 4±18,1

Оценка скоростно-силовых характеристик у детей методом педагогического тестирования, как прыжки с места и с разбега являются универсальным упражнением, характеризующим степень владения детьми, как двигательными умениями, так и физическими способностями.

Изучение нормативных показателей учебно-рабочей программы по физическому воспитанию изучаемого контингента выявили, что прыжки занимают значительное место в двигательной деятельности дошкольника и мало чем изменяется с переходом их к занятиям в общеобразовательной школе.

Результаты проведенных экспериментальных исследований выявили, (Таблица 1), что прыжки в длину с места как характеристика скоростно-силовой подготовки у мальчиков дошкольного учреждения в возрасте 5 лет имели результат равный $80,2 \pm 9,4$ см, а в 6-летнем возрасте средний результат равен $86,3 \pm 10,6$ см при индивидуальных вариациях показателя от 112 см до 60 см. К 7-летнему возрасту у мальчиков первого класса обучения показатели в прыжках улучшаются на 20.1% ($t=9.9$; $P<0.001$) и достигают средней величины, равной $98,2 \pm 9,8$ см при лучшем показателе в этой возрастной группе – 129 см и худшем – 80 см. А 8-летние школьники показывают средний результат в прыжках с места $106,1 \pm 8,7$ см при индивидуальных различиях между максимальным результатом (155см) и минимальном результатом (91см). Общая межгодовая прибавка составила 20.7% ($t=11.4$; $P<0.01$).

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

Эффективность выполнения данного тестового задания во многом зависит от способности детей дошкольного возраста выполнить слитно все фазы техники исполнения этого сложного двигательного действия, т.е. выполнение прыжков в длину с разбега требует развитие определенных координационных способностей.

Мальчики старшей возрастной группы дошкольного учреждения в возрасте 5 лет при выполнении прыжков в длину с разбега показывают средний результат, равный $121,4 \pm 14,6$ см, при индивидуальных различиях от 82 см до 177 см. В 6 лет средний результат данной возрастной группы прогрессивно нарастает и составляет разницу в 16 см. при этом общее увеличение составило 32.1% ($t=12.3$; $P<0.01$).

В школьной системе образования 7-летние дети показывают результаты, равные в среднем $181,1 \pm 16,9$ см опережая дошкольников на 44 см, что составляет 24,3% при вариационном разбросе от 234 см до 128 см, а к 8 летнему возрасту ученики второго класса показывают результат равный $221,4 \pm 18,1$ см, что значительно превышает показатели выпускников дошкольных учреждений составляя в среднем 100,3 см где общее увеличение составило 32.1% ($t=7.3$; $P<0.01$).

Тест, как метания относится к сложно-техническим упражнениям, требующих проявления как физических качеств, так и технической подготовленности занимающихся. Следует заметить, что данное двигательное качество является жизненно необходимым прикладным упражнением, входящее во все программно-нормативные документы системы образования по физическому воспитанию и в нормативы тестов здоровья "Саломатлик".

Мальчики в 5 лет в метании теннисного мяча имели средний результат 7.32 м. к окончанию обучения в дошкольных образовательных учреждениях дети 6-летнего возраста метают теннисный мяч в среднем на 8.58 м при индивидуальной разнице результатов от 11,05 см до 80,0 см. К следующему возрастному периоду у них наблюдается общая прибавка результативности на 42.7% ($t=19.67$; $P<0.001$), к 8-летнему возрасту мальчики показывали результаты от 1815 см до 1105 см, при среднем значении – 14.84 м; общее увеличение результата составило 21.1% ($t=12.14$; $P<0.001$).

Выполнение прыжков-многоскоков у мальчиков результативность в прыжках в 6-летнем возрасте ($t=4.62$; $P<0.001$) составляет среднее значение – 9.17 м, 8-летние мальчики за восемь прыжковых шагов в среднем преодолевают расстояние в 10.52 м, увеличивая за год свой результат на 14.7% ($t=5.31$; $P<0.001$).

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

Таким образом, как показали наши исследования увеличение показателей физической подготовленности у детей 5-8 лет происходит неравномерно. Большие приросты результативности в упражнениях, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств (бег на 30 м, прыжки в длину с разбега), попадают на период с 6 до 7 лет, что очевидно связано с бурным нарастанием координационных способностей у детей данного возраста.

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.
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. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 24-27.
7. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 28-32.
8. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.
9. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "ORTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.

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

10. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'gli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.