

RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FITNESS OF 5-6 YEAR-OLD CHILDREN IN FERGANA CITY

Otajonova F.I

Ferghana State University

Annotation:The article presents the results of research on the level of physical development and motor fitness of children aged 5-6 years. A comparative age dynamics was carried out with the regulatory requirements of the Alpomish and Barchina complexes.

Keywords: physical development, physical fitness, anthropometry.

Аннотация:В статье представлены результаты исследований уровня физического развития и двигательной подготовленности детей 5-6 летнего возраста. Проведена сопоставительная возрастная динамика и с нормативной требованиям комплекса «Алпомиш» и «Барчиной».

Ключевые слова: физическое развитие, физическое подготовленности, антропометрия.

Повышение качества образования - одно из актуальных проблем Республики Узбекистан, решение которой связано с модернизацией содержания образования и оптимизацией педагогических технологий в организации образовательного процесса. 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 интенсификации процесса физического воспитания, многие авторы предлагают использовать избирательно-направленные физические нагрузки в чувствительные периоды для развития двигательных способностей у детей начинающих обучение в школе.

Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного воздействия на развитие физического статуса детей.

Под физическим развитием детей и подростков следует понимать не только морфо-функциональные свойства, определяющие в конечном итоге запас его физических сил, но и те биологические процессы, которые особенно характерны для детского организма. Такими процессами, в первую очередь, следует считать рост и формирование организма.

Рост и развитие человека - это сложный процесс, обусловленный глубокими изменениями структуры и функции тканей отдельных органов и организма в целом а протекающий под влиянием внешних и внутренних факторов, неразрывно связанных и определяющих друг друга.

Большинство антропометрических признаков физического развития человека, как правило, связывается с показателями роста, однако было бы ошибочно делать выводы о физическом развитии человека только по одному росту. Точка зрения о том, что мина тела признак крепости организма, с течением времени не подтвердилась, и в конечном итоге рост стали рассматривать во взаимосвязи о другими признаками и в первую очередь с обхватом груди и весом тела.

Цель данной работы - анализ уровня и динамики физического развития и подготовленности 5-6 летнего возраста города Ферганы.

Задачи исследования:

-определить абсолютный уровень прироста, темпы роста и прироста основных параметров физического развития (рост стоя, вес тела, окружность грудной клетки в покое);
 -определить динамику и уровень физического развития и подготовленности младших школьников города Ферганы.

Для решения этих задач было проведено однократное обследование основных и дополнительных характеристик параметров физического развития по 20 признакам. Антропометрические признаки обследовались по унифицированной методике.

Исследование проводилось в города Фергане (на базе детсада №5, средней школы №3).

Представлялось интересным провести сопоставительный анализ данных физического развития детей поступивших в первый класс общеобразовательных учреждений. Полученные в ходе эксперимента данные представлены в таблице 1.

Так, длина тела имеет ежегодные достоверные прибавки, у девочек в возрасте от 5 до 6 лет, увеличение составило 6,3 см., у мальчиков 3,6 см.

Масса тела у девочек в 6 лет увеличивается на 2,9 кг, у мальчиков на 1,3 кг.

Окружность грудной клетки адекватно увеличилась у девочек на 5,3 см, у мальчиков на 1,7 см. (таблица 1.).

Таблица 1.

Показатели физического развития детей первого года обучения в школе

Длина тела (см)

возрасть	n	Мальчики		n	Девочки		t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	s_x		$\bar{x} \pm \sigma$	s_x		
6	30	114,6±5,6	0,53	26	111,5±4,6	0,8	0,42	>0,95
7	44	118,2±4,7	0,71	32	117,8±9,9	0,9	0,003	>0,95

Масса тела (кг)

возрасть	n	Мальчики		n	Девочки		t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	s_x		$\bar{x} \pm \sigma$	s_x		
6	30	20,6±2,8	0,99	26	19,8±1,9	0,3	0,58	>0,95
7	44	21,9±2,4	0,36	32	22,7±1,7	0,3	2,2	<0,95

Окружность грудной клетки (кг)

возрасть	n	Мальчики		n	Девочки		t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	s_x		$\bar{x} \pm \sigma$	s_x		
6	30	56,4±3,9	1,3	26	56,8±3,9	0,7	0,2	>0,95

7	44	58,1±2,8	0,42	32	62,1±3,3	0,6	5,5	<0,95
---	----	----------	------	----	----------	-----	-----	-------

Проведенные исследования выявили, что в беге на Ю м у мальчиков и девочки обеих исследуемых групп средние значения находились в пределах от 2,9 до 3,0 с, у девочек аналогичная разница составила 0,1 сек.

В беге на 30 м, мальчики обеих групп пробежали дистанцию за 6,65 сек., девочки отставали на 0,6 сек.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

№	Показатели	Группы (n=46)	
		Мальчики x±σ	Девочки x±σ
1.	Бег 10м, сек	2,9±0,3	3.0±0,5
2.	Бег 30м, сек	6,6±0,6	7,2±0,5
3.	Челночный бег 3x1 Ом, см	9,9±0,3	10,9±0,6
4.	Прыжки в длину, см	105,0±6,7	99,2±11,0
5.	Многоскоки, м	8,2±0,6	8,0±1,5
6.	Метание мяча в цель.	2,9±0,3	2,5±0,4
7.	Метание мяча на дальность, м. см	14±1,9	10,4±2,7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во	6,9 ±2,9	4,0±1,0
9.	Подтягивание в висе лежа, к-во	11,7±2,3	5,8±2,9
10.	Поднимание туловища из пол лежа, к-во	12,2±4,0	7,3±3,1
11.	Метание набивного мяча см.	314±44,9	246±37,1

Тесты в виде подтягивания в висе лёжа, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа и поднимание туловища из положения лёжа на спине характеризуют силовые возможности детей и присутствуют в нормативных документах при оценке физических возможностей детей.

Исследования показали, что мальчики в среднем подтягивались 11,5 раз, девочки имели результат 5,8 раза, что составило 49,13 %. В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа мальчики имели средний результат 7,0 раз, а девочки 4,1 раза.

Анализ полученных показателей в ходе педагогического тестирования физической подготовленности детей 5-6 лет, позволил выявить у них неравномерное достоверное нарастание изучаемых показателей.

Во многом, на наш взгляд, наблюдаемые факторы неэффективности учебного процесса по физическому воспитанию в младших классах связан с тем, что занятия по физической культуре направленных на оздоровление детей проводят учителя не имеющих

специального физкультурного образования и естественно требует внесения соответствующих корректив.

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить недостаточный уровень физического статуса де тей 5-6 лет и требует:

-учета индивидуальных особенностей физи ческого развития и физической подготовленности детей , позволяющих определить группы обучающихся по уровню их двигательной подготовленности в процессе про ведения уроков физической культуры;

-нормирования объема двигательной актив ности соответствующий биологическим потребностям организма детей данного возраста;

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

- регулярного осуществления врачебно-педагогических наблюдений.

Использованная литература:

1.Мамаджанов Н. М. Зависимость проявлений двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьни ков. Автореф. дис. канд. М., 1981, 22 с.

2.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб- ное пособие для студентов вузов.— М., 2006.— 2007 с.

3.Прахин Е.И., Грицинская В.Л. Характеристика методов оценки физического развития детей. Педиатрия.— 2004.— № 2, прил. 3.— 60–62

4 Клевенко В.М Б