



НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. (ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА).

Исломов Исломхўжа Азимхўжаевич

Ферганский государственный университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8046468>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-June 2023 yil

Ma'qullandi: 13-June 2023 yil

Nashr qilindi: 16-June 2023 yil

KEY WORDS

активность, навыки, игра,
школьник, деятельность,
воспитание.

ABSTRACT

Игровой метод на уроках физического воспитания в начальных классах является одним из важных средств комплексного воспитания детей. Его характерной особенностью является сложность воздействия на организм со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная активность и положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, возникающие в игре, обучают детей использовать приобретенные моторные навыки целесообразно.

Проблема начального физкультурного образования со временем не только не утрачивает своей актуальности, но и ставит новые задачи, решать которые необходимо с помощью современных методов в соответствии с требованиями общеобразовательной школы. Одним из необходимых условий организации эффективного процесса образования является знание возрастных особенностей исследуемого контингента.

Границы младшего школьного возраста совпадают с периодом обучения в начальной школе и определяются сейчас с 6-7 лет до 10-11 лет. В течение этого периода ребёнок продолжает развиваться, обеспечивая возможность систематического обучения. Прежде всего совершенствуется работа мозга и нервной системы. По слова физиологов, к 7 годам кора больших полушарий уже в значительной степени зрелая. Тем не менее, наиболее важные, особенно человеческие части мозга, ответственные за программирование, регулирование и контроль сложных форм умственной деятельности еще не сформировались у детей этого возраста, так что регуляторный и ингибирующий эффект коры на подкорковой структуре недостаточно развит. Несовершенство регулятивной функции коры проявляется в особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы, свойственных детям этого возраста: младшие школьники легко отвлекаются,

неспособны к длительной концентрации, возбуждаются, очень эмоциональны.

Начало обучения практически совпадает с периодом второго физиологического кризиса, имеющего место в возрасте 7 лет (в теле ребенка наблюдается резкий эндокринный сдвиг, сопровождающийся быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной реструктуризацией). Это означает, что кардинальные изменения в системе социальных отношений и деятельности ребёнка совпадают с периодом перестройки всех функций и систем организма, что требует значительного стресса и активизации его ресурсов.

Переход к систематической подготовке предъявляет высокие требования к умственным характеристикам детей, которые по-прежнему нестабильны у младших школьников, устойчивость к усталости является низкой. И хотя эти показатели возрастают в течение начального школьного возраста, в целом производительность и качество работы учащихся начальных школ примерно в два раза меньше, чем соответствующие показатели учащихся средних школ.

Большие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о возможностях широкого развития на этом возрастном этапе. В этот период на качественно новом уровне потенциал развития ребёнка реализуется как активный субъект, который знает мир вокруг себя и самого себя, приобретает собственный опыт действия в этом мире.

Младший школьный возраст чувствителен:

- для формирования учебных мотивов, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- разработка производственных методов и навыков учебной работы;
- способность учиться;
- раскрытие индивидуальных характеристик и способностей;
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и другим;
- ассимиляция социальных норм, нравственное развитие;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных контактов.

Ведущим аспектом в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Она определяет изменения, которые происходят в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках образовательной деятельности психологические новообразования характеризуют наиболее значительные достижения в развитии младших школьников и являются основой для развития на следующем возрастном этапе. В этом процессе ребёнок знакомится с достижениями человеческой культуры, усвоением знаний и навыков, накопленных предыдущими поколениями; созданы условия для развития новых познавательных возможностей детей, живого интереса к окружающей реальности.

Образовательная деятельность младших школьников регулируется и определяется сложной многоуровневой концепцией мотивов. Существуют две широкие категории образовательных мотивов: первые включают в себя познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной деятельности и овладение новыми навыками и знаниями (когнитивные мотивы); другая связана с

потребностями ребёнка в общении с другими детьми, в их оценке и утверждении, с желанием ученика занять определённое место в системе доступных для него общественных отношений (т. е. широкие социальные мотивы). Обе эти категории мотивов необходимы для успешной реализации учебных мероприятий. Мотивы, исходящие из самой деятельности, оказывают непосредственное влияние на эту деятельность, в то время как социальные мотивы обучения могут стимулировать свою деятельность посредством сознательно поставленных целей, решений, иногда даже независимо от прямого отношения человека к деятельности. Категории мотивов характеризуются специфическими особенностями на разных этапах развития ребёнка. Анализ особенностей мотивации обучения у школьников разных возрастов выявил закономерный ход изменений в мотивах обучения с возрастом и условиями, способствующими этому изменению. Среди детей, поступающих в школу, широкие социальные мотивы выражают необходимость того, чтобы дошкольный возраст занимал новую позицию среди окружающих, а именно положение школьника и желание провести серьёзную социально значимую деятельность, связанную с этой ситуацией. В то же время дети, поступающие в школу, имеют когнитивные интересы на определённом уровне. Эти мотивы обеспечивают добросовестное, ответственное отношение школьника к обучению в школе.

В первые 2-3 года обучения они заинтересованы в том, чтобы делать всё, что предлагает учитель, что является высшим авторитетом для детей, всё, что имеет характер серьёзной социально значимой деятельности.

Младший школьный возраст - это период интенсивного развития и качественной трансформации когнитивных процессов; они начинают приобретать косвенный характер и становятся сознательными и произвольными. Ребёнок постепенно овладевает своими умственными процессами, учится контролировать внимание, память, мышление.

Внимание 7-летних детей по-прежнему плохо организовано, небольшое по объёму, плохо распределено, нестабильно, что в значительной степени связано с недостаточной созреваемостью нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания. Во время младшего школьного возраста происходят значительные изменения в развитии внимания, особенно резко происходит активное развитие всех его свойств, увеличивается количество внимания (в 2,1 раза), увеличивается его стабильность и навыки переключения и распространения.

В возрасте 9-10 лет дети могут сохранять и исполнять произвольную программу действий в течение длительного времени. Различные свойства внимания поддаются развитию в разной степени. Наименее затронутый объём внимания, индивидуальный, в то время как особенностям распределения и устойчивости можно и нужно обучать, чтобы избежать их спонтанное развитие.

Младший школьный возраст наиболее ответственный этап школьного детства. Большая чувствительность этого возрастного периода обуславливает большой потенциал универсального развития ребёнка. В то же время формирование тела ребёнка происходит быстрыми темпами.

Длина тела (высота), масса тела (вес) постепенно увеличиваются (таблица 1). В

среднем длина тела увеличивается на 4-5 см в год, вес - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. Минимальный рост тела наблюдается в возрасте от 7 до 8 лет у девочек и от 8 до 9 лет у мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Тем не менее, рост у мальчиков увеличивается в основном из-за длины ног, у девочек в значительной степени из-за длины ствола.

Показатели физического развития младших школьников

Таблица 1

	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	19,7—24,1	19,0—23,5	111—121	111—120
2	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
3	24,1—31,1	24,2—30,8	125—135	124—134
4	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
5	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147

Возрастные особенности двигательной активности во многом определяются функциональными возможностями автономных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большая поверхность лёгких, чем у взрослых; большое количество крови, текущей через лёгкие в единицу времени; большее значение минутного объема дыхания; большой минутный объём крови как в покое, так и во время мышечной деятельности; высокая эластичность кровеносных сосудов.

С возрастом частота сердечных сокращений (сердечный ритм) постепенно замедляется: через 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 удара в минуту, в 9-10 лет - 76-96 ударов в минуту. При физической активности частота сердечных сокращений у детей 6-10 лет возрастает больше, чем у взрослых. Когда интенсивность нагрузки составляет 70% от максимальной частоты сердечных сокращений, у мальчиков 7-8 лет увеличивается до 162,2 ударов в минуту, у девочек - до 170,9 ударов в минуту. У 9-10-летних детей с одинаковой нагрузкой частота сердечных сокращений достигает: у мальчиков - 164,4 удара в минуту, у девочек - 177,5 удара / мин. Возрастные резервные возможности кровеносных сосудов и сердца в этом возрасте проявляются в частоте сердечных сокращений после нагрузки (50-70% от максимума), которая восстанавливается через 1-3 мин.

В период от 6 до 10 лет изменяется активность дыхательной системы: способность лёгких значительно возрастает (от 1100 до 2200 мл), скорость дыхания снижается (до 18-24 вдохов в минуту), а дыхание становится глубже: 150-160 мл через 7 лет и 250-260 мл через 10 лет.

Моторное устройство детей 6-10 лет адаптируется в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, такие как сохранение положения сидя, хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной мышечной активности у нетренированных детей в возрасте 6-10 лет обеспечивает кратковременную работу. Большие мускульные усилия для детей этого возраста в практике физического

воспитания используются редко и должны быть строго дозированы.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются не одновременно и не равномерно. В основу определения периодизации развития физических качеств (табл. 2) были положены годовые прибавки среднегрупповых показателей подготовленности, определённых в тестовых испытаниях.

Существование так называемых критических или сенситивных периодов позволяет на определённом возрастном этапе достичь положительных сдвигов или наибольших приростов.

Физические качества, подлежащие акцентированному воспитанию на уроках физической культуры у младших школьников

Таблица 2

Пол	Класс, возраст (лет)	Физические качества							
		Сила	Быстрота	Скоростно- силовые качества	Выносливость			Гибкость	Равновесие
Статистическая	Динамическая				Общая				
М	1(7-8)		+				+		
	2(8-9)		+				+		
	3(9-10)							+	+
	4(10-11)						+		
Ж	1(7-8)		+		+				+
	2(8-9)		+		+				+
	3(9-10)		+	+	+		+		+
	4(10-11)	+	+	+	+		+		

Так, для мальчиков 1-2-х классов более эффективны уроки физической культуры, в содержании которых есть упражнения, развивающие быстроту. Во 2-4-х классах более эффективно развиваются такие физические качества как гибкость, равновесие и общая выносливость. У девочек на всех уроках физической культуры должны присутствовать упражнения на быстроту. Выносливость у девочек, хорошо развивается со 2-го класса. Девочкам младшего школьного возраста наиболее эффективны упражнения, развивающие равновесие, динамическую, статическую и общую выносливость.

Школьники 7-10 лет имеют относительно низкие абсолютные и относительные показатели мышечной силы и особенно статические упражнения вызывают у них усталость. Нагрузки с

характеристиками скорости хорошо переносятся детьми, хотя они ещё не достигают максимальной скорости (частоты повторения) в простейших движениях. С краткосрочными скоростными нагрузками производительность младших школьников остаётся высокой, а функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем быстро восстанавливается. Таким образом, тренировка скорости движения, основанная на морфологическом и функциональном укреплении организма, может стать мощным стимулом для повышения общего уровня физического развития ребёнка, улучшения его функциональных возможностей.

Дети в возрасте 7-10 лет уже в состоянии учиться долгое время, устойчиво поддерживать функциональную активность. Младший школьный возраст чувствителен к формированию способности к долгосрочной целенаправленной деятельности, как умственной, так и физической. Физиологические механизмы, обеспечивающие быстрое развитие выносливости, в основном связаны с расширением возможностей резервного копирования большинства функций.

В это время завершается определенная стадия формирования такого качества как ловкость, которая основана на тонкой координации движений из-за сбалансированного контроля антагонистических мышц.

В последнее время появились данные об эффективном развитии физических качеств младших школьников с учетом сезонности особенностей. Таким образом, прохождение учебного материала, способствующего развитию скорости и ловкости, должно быть запланировано на осень и весну, средства, направленные на развитие скоростных качеств, силы и гибкости, должны быть лучше применены в осенне-зимний период.

Таким образом, младший школьный возраст можно рассматривать как чувствительный период развития, особенно подверженный целенаправленным педагогическим влияниям. Что будет упущено в этом возрасте, его будет сложно восполнить в следующем.

Список литературы:

1. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры. Л.Р. Айропетянц, М.А.Годик
2. Ташкент, - 2015.
3. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
4. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
5. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
6. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
7. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical

sciences).

8. Azimkhujajevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.

9. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.

10. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

11. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.

12. Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 596-600.

13. Islamov I. A., Parpiev O. A. SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 313-316.

14. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

15. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 150-153.

16. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. Молодой ученый, (11), 1484-1486.

17. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Вестник науки и образования, (10-2 (130)), 58-61.

18. Namroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.

19. Raximov M., Nurmatova M. МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КРОВИ БЫЧКОВ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 12-16.

20. Nurmatova M. M., Nurgaliev I. N., Rashidova S. S. Study of the complex-forming ability of polygalacturonic acid with tin ions //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 1414-1421.

21. Kayumovna R. M. Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – С. 149-152.

22. Qayumovna R. M. et al. Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students //Journal of Pedagogical Inventions and

Practices. – 2021. – Т. 3. – С. 40-43.

23. Козлова Г. Г., Рузиева М. К. Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 12-17.

