

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бердиева Дильноза Абдиюсуповна
Магистрант Oriental университета
Berdiyeva Dilnoza Abdiyusupovna
Master's student Oriental University

Аннотация. Статья посвящена проблеме дозирования физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры учеников 1-4 классов. Рассмотрены особенности дозирования физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями. Определены оптимально-дозированные физические нагрузки для повышения физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: общеобразовательная школа, физическая культура, ученики младших классов, физическое развитие, физическая нагрузка, объем и интенсивность нагрузки.

REGULATION OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS (GRADES 1–4) IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. The article is devoted to the issue of dosing physical exercises used in physical education classes for students in grades 1–4. The features of dosing physical loads during physical exercise sessions are examined. Optimal dosed physical loads aimed at improving students' physical fitness are identified.

Keywords: general education school, physical education, primary school students, physical development, physical load, volume and intensity of physical load.

Актуальность. В системе физического воспитания Узбекистана физическая культура рассматривается как основное средство и метод всестороннего физического воспитания учащихся. Физические упражнения играют значительную роль в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Стратегия действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан ставит такие конкретные задачи, как «воспитание

физически здоровых, нравственно и духовно зрелых, самостоятельно мыслящих, верных Родине и решительно смотрящих на жизнь подрастающего поколения, дальнейшее углубление демократических реформ и повышение их потенциала для общественной деятельности в процессе развития гражданского общества». При решении данной задачи одной из главных является проведение занятий по физической культуре с использованием научно-обоснованных рекомендаций и разработок по определению распорядка дня учащихся и его реализации в образовательной сфере.

Физическое воспитание является основой здоровья человека, особенно здорового и гармонического развития молодого поколения.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст — период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования ребенка.

Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Цель исследования: повысить эффективность занятий по физической культуре на основе дозирования физических упражнений в программе начальной школы.

Методология исследования. Вопросы физической подготовки и физического развития учащихся изучались многими учеными. Например, отечественными учеными, таких, как Р.С. Саламов, Т.С. Усманходжаев, Ф. Ходжаев, М.Ю. Юнусова и др., исследованы проблемы физического развития

и физической подготовленности, а также двигательной активности детей и подростков. Л.П.Матвеев, М.Я.Набатникова, Л.И.Лубышева, В.К. Бальсевич, В.И.Лях проводили исследования по определению оптимальных средств, учитывающих морфофункциональные и двигательные возможности, интересы и потребности, учащихся младшего школьного возраста, а также методики их грамотного и направленного применения.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая нагрузка – это определенная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Физические упражнения помогают сохранять мышечный тонус, улучшают кровообращение и обмен веществ, повышают работоспособность. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренировочный эффект. Недостаточные физические нагрузки малоэффективны, они ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – перенапряжению организм. Вот почему так важно знать, соответствует ли нагрузка на занятиях по физической культуре возможностям ребенка, не велика ли она, или, напротив, мала и можно ли без всякого ущерба для здоровья занимающегося, повысить ее.

Нагрузка на организм зависит от количества повторений каждого упражнения, амплитуды движений, их темпа, силы и напряжения, а также координационной сложности.

При работе с учащимися начального этапа школьного образования – I-IV классов – крайне важно правильно дозировать физическую нагрузку, учитывая их возрастные физиологические и психологические особенности.

Дозирование физических нагрузок для младших школьников (1-4 классы) основывается на учете возраста (6-10 лет), анатомо-физиологических особенностей, а главное — на контроле ЧСС, интенсивности (скорость выполнения упражнений и величина пульса), объема (общее количество повторений, дистанция или время выполнения), интервалов отдыха

(продолжительность и характер перерывов (активный или пассивный) между упражнениями) и координационной сложности упражнений.

В процессе выполнения любых физических упражнений, в первую очередь, развиваются и улучшаются качества движений, от которых зависит результат этих упражнений. Например, результаты в спринте зависят от уровня проявления скорости и силы, в беге на средние дистанции — от скоростной выносливости, а в беге на длинные дистанции — от выносливости. Поэтому тренировки по этим упражнениям должны быть направлены на улучшение соответствующих двигательных качеств.

Под нормой нагрузки понимается объем нагрузки, обеспечивающий поддержание оптимального уровня физической активности и физической подготовленности с целью укрепления физического воспитания, приобретения двигательных навыков и компетенций.

Недостаток физической активности у учащихся 1-4 классов негативно сказывается на функциях организма и его активности, в результате чего движение замедляет развитие навыков и основных физических качеств (4,5). Поэтому необходимо нормировать физическую нагрузку на уроках физкультуры для учащихся 1-4 классов и повысить их эффективность.

Продолжительность уроков физкультуры для учащихся 1-2 классов не должна превышать 20-25 минут. Упражнения должны быть легкими, в игровой форме и не утомлять детей. Учащиеся 3-4 классов могут выполнять несколько более сложные упражнения. Их можно использовать для физических тренировок продолжительностью до 25–30 минут.

При занятиях физическими упражнениями рекомендуют к использованию несколько вариантов дозирования физической нагрузки:

- изменение количества упражнений на занятии;
- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение скорости выполнения упражнения.

Хотя собрано большое количество данных о влиянии чрезмерных физических нагрузок на организм занимающихся, по-прежнему существует

множество случаев, когда детям школьного возраста назначают одинаковые физические нагрузки без учета особенностей организма учеников младших классов. С этой точки зрения, данная работа важна, поскольку она направлена на научное решение этой проблемы.

В первую очередь, это обусловило необходимость научного и педагогического обоснования и всестороннего решения вопросов, связанных с дозированием физической нагрузки учащихся. Учитывая вышеизложенное, дозирование физической нагрузки и повышение её эффективности на уроках физкультуры учащихся 1-4 классов является одной из актуальных задач.

Выводы. Для достижения и поддержания нормального уровня физической подготовленности младших школьников необходимо строго дозировать величину нагрузки на уроке. Для характеристики этой величины необходимо указать все ее основные параметры: интенсивность и объем, метод выполнения. Учет этого фактора позволит повысить эффективность воздействия средств физической культуры на организм школьника.

Для учеников начальной школы дозирование физической нагрузки необходимо для их здорового развития, успеваемости в школе и положительного психологического состояния. Учителям физической культуры необходимо углубленно изучать физическое, умственное и эмоциональное развитие учеников этого возраста и правильно планировать физические нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 28.01.22 г. №УП-60.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. - М.-Издательский центр «Академия», 2001.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -Т.:” ИТА-PRESS”. Т.1. 2015. 296 с.

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

5. Ахмедов Ф.К., Атамуродов Ш.У. Бошланғич синфлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т.: “VNESHINVESTPROM”. 2019. 182-б.