

Matluba Zh. Davurbaeva,
Researcher,
Uzbek State Institute of Physical Culture

Education of Physical Qualities at Gymnastic Classes in Primary School

Key words: *physical activity, physical qualities, the main means of gymnastics, agility, strength, speed-strength, throwing at a target.*

Annotation: *this article presents the results of research devoted to the improvement of the motor activity of pupils 6-10 years, raising their independence; improve their physical development and physical preparedness. The method of mathematical statistics with the help of tests revealed differences in the development of physical qualities at students 6-10 years.*

«Начальное образование» в статье 12 Закона Республики Узбекистан «Об образовании» направлено на формирование основ грамотности, знаний и навыков, необходимых для получения общего-среднего образования. Согласно статье 17 закона указана организация учебных заведений вне школы государственными органами, общественными организациями, а также юридическими и физическими лицами в культурно-эстетических, научных, технических, спортивных и других направлениях для удовлетворения индивидуальных потребностей детей и подростков, организации их свободного времени и отдыха (1,2). Как указано в литературных источниках, период быстрого развития детского организма приходится как раз к возрасту начальных классов. У детей этого возраста осанка бывает изменчивой. Это состояние связано с непропорциональным развитием костной и мышечной систем. Как известно, авторы признают рекомендации по применению различных форм основной гимнастики (6,5), целесообразность использования различных средств физической культуры в распорядке дня школы для повышения двигательной активности учащихся (9, 4, 7).

Принимая во внимание вышеуказанное, в опытно-испытательных целях мы взяли 6-10 летних учеников общеобразовательных средних школ № 183 и 184 и проводили работы с использованием основных средств соответственно их возраста, создав педагогические условия в классе и вне класса. Благодаря использованию этих эффективных средств ввели изменения в использования физической культуры, учебные планы при эффективном использовании средств. Изменения проводились, опираясь на программу об использовании основных гимнастических, рекомендованных нами.

Опыты-испытания проводятся на основе повышения двигательной активности учеников в возрасте 6-10 летних учеников, получения знаний, поиска мероприятий, направленных на улучшение и совершенствование физического развития и подготовки, а также их воспитания. Для учеников, с которыми проводятся опытные испытания, были выбраны основные гимнастические средства, направленные на освоение двигательных навыков и квалификаций, согласно требованию программы развития физических качеств (4).

Направление и содержание педагогического опыта обращены на определение следующих методических положений:

а) при планировании материалов учитывалась первичная физическая подготовка учеников и индивидуального подхода к ним;

б) по результатам проведённого педагогического исследования стало известно, что применяемый в экспериментальной группе комплекс основных гимнастических средств, положительно повлиял на все качественные показатели учеников занимающихся в этих группах (Таблица 1.)

Показатели физической подготовки 6-7 летних учеников до и после эксперимента.

№ п/ п	Тесты	пол	Возраст	№	Эксперимен тальная Группа $X \pm m$	Контрольная Группа $X \pm m$	T	P
1.	Бег на 30м С высокого страта	М	6	15	$7,4 \pm 0,32$	$3,5 \pm 0,43$	2,2	<0,05
		Д		15	$7,7 \pm 0,33$	$8,8 \pm 0,30$	2,8	<0,05
		М	7	15	$6,3 \pm 0,12$	$6,8 \pm 0,20$	2,5	<0,05
		Д		15	$6,4 \pm 0,14$	$6,9 \pm 0,19$	2,5	<0,05
2.	Челночный бег 3x10м.	М	6	15	$10,2 \pm 0,20$	$10,6 \pm 0,14$	3,0	<0,05
		Д		15	$10,2 \pm 0,19$	$10,7 \pm 0,15$	2,5	<0,05
		М	7	15	$9,6 \pm 0,16$	$10,2 \pm 0,17$	3,0	<0,05
		Д		15	$10,1 \pm 0,12$	$10,7 \pm 0,15$	3,0	<0,05
3	Прыжки в длину с места	М	6	15	$10,5 \pm 3,25$	$25,0 \pm 3,25$	2,1	<0,05
		Д		15	$10,0 \pm 3,40$	$20,0 \pm 3,28$	2,1	<0,05
		М	7	15	$124,1 \pm 2,01$	$118,2 \pm 2,02$	2,1	<0,05
		Д		15	$120,2 \pm 1,30$	$116,2 \pm 1,31$	2,1	<0,05

4.	Прыжки через скакалку (30 секунд)	М	6	15	19,2,1±0,87	14,0±0,59	3,3	<0,05 <0,05	
		Д		15	23,2±0,80	16,5±0,68	3,4		
			М	7	15	19,2,1±0,87	16,6±0,89	2,2	<0,05 <0,05
			Д		15	23,2±0,80	19,6±0,88	3,0	
5.	Попадание в цель (пять подходов.рас стояние 8 м.)	М	6	15	1,5±0,11	1,2±0,10	3,0	<0,05 <0,05	
		Д		15	1,4±0,09	1,1±0,09	3,0		
			М	7	15	1,5±0,08	1,2±0,10	3,0	<0,05 <0,05
			Д		15	1,4±0,09	1,1±0,11	3,0	
6.	Метание мяча 150г. (см.)	М	6	15	16,5±0,38	15,3±0,39	2,4	<0,05 <0,05	
		Д		15	13,1±0,40	11,3±0,11	2,6		
			М	7	15	18,5±0,56	16,8±0,57	3,0	<0,05 <0,05
			Д		15	14,3±0,46	12,8±0,46	3,0	

По данным таблицы бег м высокого старта на 30м.является определяющим тестом. скорости.

Наблюдалось улучшение различия между мальчиками 6 лет экспериментальной и контрольной групп на 1,1 секунды $t=2.2, P<0,05$.

Различие между мальчиками 7 лет экспериментальной и контрольной групп равно 0,5 секунд, $t=2,5, P<0,05$. А у девочек равно 0,5 секунд, $t=2,5, P<0,05$.

В тесте, развивающем качества быстроты (челночный бег на расстоянии 3x10 м.) Различие между мальчиками 6 лет экспериментальной и контрольной групп равняется 0,6 секундам, $t=3,0$, $P<0,05$. А у девочек равно 0,5 секунд, $t=2,5$, $P<0,05$.

Различие между мальчиками 7 лет экспериментальной и контрольных групп равняется 0,6 секундам, $t=3,0$, $P<0,05$. А у девочек также равняется 0,6 секундам, $t=3,0$, $P<0,05$. Разница между мальчиками 8 лет экспериментальной и контрольной группы равняется 0,3 секунды $t=3,0$, $P<0,05$. А у девочек равняется 0,2 секундам $t=2,5$, $P<0,05$

В тесте силовой скорости (прыжки на прыгалке за 30 секунд) разница между мальчиками 6 лет экспериментальной и контрольной групп равняется в 2,6 раз, $t=3,3$, $P<0,05$. А у девочек в 3,1 раза. $t=3,4$, $P<0,05$. Мальчики в возрасте 7 лет экспериментальной и контрольной групп имеют различие в 2,6 раз, $t=2,2$, $P<0,05$. А у девочек в 3,6 раз, $t=3,0$, $P<0,05$.

В тесте силовой скорости (прыжки в длину) различие между мальчиками в возрасте 6 лет экспериментальной и контрольной групп равно 10см. $t=2,1$, $P<0,05$. А у девочек равен 10см. $t=1$, $P<0,05$. Различие среди мальчиков 7 лет экспериментальной и контрольной групп равно 5,9см. $t=2,1$, $P<0,05$. А у девочек равно 4 см. $t=2,2$, $P<0,05$.

Попадание в цель (5 возможностей с расстояния 8 метров). Как видно из таблицы №1, попадания в цель у мальчиков возраста 6 лет экспериментальной и контрольной групп имеет различие 0,3 см., $t=3,0$, $P<0,05$. А у девочек равняется 0,3 см. $t=3,0$, $P<0,05$. Различие среди мальчиков возраста 7 лет экспериментальной и контрольной групп равняется 0,3 см. $t=3,0$, $P<0,05$. Эти показатели указывают достаточный уровень использования основных гимнастических средств, повышающих внимание учащихся.

При метании теннисного мяча весом 150гр. разница между мальчиками 6 лет экспериментальной и контрольной групп равняется 1,2 м. $t=2,4$, $P<0,05$. А у девочек равняется 1,8 м. $t=2,6$, $P<0,05$. Различие среди мальчиков 7 лет экспериментальной и контрольных групп равняется 1 м. $t=2,1$, $P<0,05$. А у девочек равняется 1,5м., $t=3,0$, $P<0,05$. Как видно из таблицы, при метании мяча весом 150гр. У мальчиков результаты более отличаются, чем у девочек, так как мальчики выше по развитию силы чем девочки. Мы видим, что вышеуказанная физическая сила мальчиков и девочек 6-10 лет достоверно увеличилась. Этот рост имеет большое значение в физическом развитии и физической подготовке. К концу эксперимента у мальчиков 6 лет экспериментальной и контрольной групп различие длины роста 0,7 см, подготовка $t=3,5$, $P<0,05$. у девочек повысилось на 1,0см, $t=2,5$, $P<0,05$. Если повышение у мальчиков в возрасте 7 лет на 2 см. $t=3,2$, $P<0,05$, а у девочек этого возраста составляет 3,2см. $t=3,6$, $P<0,05$. Длина роста у мальчиков экспериментальной группы в возрасте 8 лет в сравнении с учениками контрольной группы имеет различие 15см. $t=1,5$, $P<0,05$, а у девочек 1,5см, $t=2,5$, $P<0,05$. У 9летних мальчиков 0,9 см, $t=3,3$, $P<0,05$

У мальчиков 10летних мальчиков длина роста по сравнению с контрольной группой составляет 1,1 см, $t=2,2$, $P<0,05$, а у девочек такого возраста 3,0см, $t=3,0$, $P<0,05$. Наблюдалось, что эти показатели повысились к концу учебного года.

Выводы

Правильный подбор гимнастических упражнений и чёткое их применение на занятиях способствует повышению физических качеств учащихся.

References:

1. *Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports" (Revised): newspaper "Jahon", June 28, 2000.*
2. *Law of the Republic of Uzbekistan "On education". Tashkent 1997.*
3. *Gavardovsky JK. Technique of gymnastic exercises. Popular education manual. Moscow, 2002; 512.*
4. *Mahkamzhanov KM, Hodzhaev F. Physical culture in 1 grade. Tashkent, 2015; 20.*
5. *Menhin Y. Menhin AV. Fitness training: Theory and Methods. Rostov-on-Don, 2002; 384.*
6. *Matveev LP. General theory of sports and athletes training system: training manual. Kiev, 1999; 317.*
7. *Niyazov S.S. Features sports orietatsii and selection of training loads in the groups of initial sports preparation of young sportsmen: Fan sport, Tashkent, 2006, №3; 7.*
8. *Petrov PK. Methods of teaching gymnastics at school: a textbook for students. Moscow, 2003; 248.*
9. *Hankelbdiev S, Abdullaev A and all. Driving lesson in physical education: manual. Fergana, 2011; 260.*