

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОР РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## ЭЛМИРА АБДУРАХМАНОВА

преподаватель, Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт Баткенского государственного университета.  
E-mail: elmirakgpi@mail.com

## ГУЛМИРА КУРБАНАЛИ КЫЗЫ

преподаватель, Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт Баткенского государственного университета.  
E-mail: gulmirakgpi@gmail.com

**Аннотация.** Изучение физической подготовленности детей дает возможность анализировать динамику ее изменений под влиянием учебного процесса и специфических педагогических методов. Это позволяет оценить эффективность применяемых методик физического воспитания и уровень подготовки, который способствует успешному освоению учебного материала и физических нагрузок. Раннее и целенаправленное развитие двигательных навыков является критически важным, поскольку именно в первые годы жизни закладываются фундаментальные основы здоровья, двигательного опыта и физического развития ребенка. Введение системы тестирования физической подготовленности дошкольников улучшило планирование и контроль педагогического процесса. Однако, стоит учитывать индивидуальные особенности детей и специфику организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

**Ключевые слова:** деятельность, целенаправленность, индивидуальность, биологический рост, биологический фактор, моторика, методика, компонент, физическая культура, физическая подготовленность, физические упражнения.

Физическая подготовленность – это комплексное понятие, выражающее результат физического воспитания, воплощенное в достигнутую работоспособность, уровень развития физических качеств и степени освоения двигательных навыков.

Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов), характеризующих степень развития основных физических качеств. Результаты тестирования дают представление о возрастной динамике моторной функции детей, о влиянии на нее физического воспитания, об адекватности педагогических воздействий.

Развитие моторики обусловлено биологическими и социальными факторами: естественный биологический рост организма сопровождается увеличением двигательных возможностей ребенка, при этом развитие его моторики определяется социальными условиями, а двигательная функция организма выступает как компонент, на который направлено педагогическое воздействие.

Многочисленными исследованиями выявлено, что естественный ход развития моторики ребенка в большой степени зависит от его двигательного режима, от содержания и методики занятий физической культуры. Путем целесообразного подбора физических упражнений можно влиять на биологический ход развития различных двигательных качеств быстроты, силы, выносливости. Наблюдаются различия в физической подготовленности мальчиков и девочек: где мальчики, как правило, по всем показателям превосходят своих сверстниц. Количественные расхождения в различных двигательных актах неодинаковы; меньше в скорости бега, значительно в прыжках и метаниях. В ряде исследований отмечают превосходство девочек над мальчиками по отдельным показателям физической подготовленности.

Внедрение системы тестирования физической подготовленности дошкольников в практику физического воспитания улучшило планирование и контроль педагогического процесса. Однако индивидуальные способности детей и особенности

организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях часто оставались без должного внимания.

Изучая вопросы создания единой системы определения физической подготовленности дошкольников, Н.Л. Петрянина разработала методику и предлагает:

а) выявление областей «зоны риска», «возрастной нормы» и «зоны способностей»;

б) бальную оценку уровня развития физических качеств;

в) определение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Подготовка специалистов в системе ВУЗов и колледжей не имеет единой структуры, а следовательно, формирование профессионально-педагогических умений у студентов для работы с детьми дошкольного возраста происходит без учёта специфики их будущей деятельности.

Установлено влияние социальных условий жизни в городской и сельской местности на физическую подготовленность дошкольников. Сельские мальчики и девочки более однородны, чем городские, при этом девочки села имеют более высокий уровень развития основных движений, чем их городские сверстницы.

Вместе с тем, полученные различными авторами среднестатистические показатели не дают представления о норме физической подготовленности дошкольников и динамике ее развития, так как относятся к детям, посещающих дошкольные учреждения и выполнены с помощью разных тестов, не прошедших проверку на добротность. Кроме того, не все данные подвергались математической обработке и поэтому результаты колеблются в широком диапазоне: в беге на 30м разброс составляет 8,8-6,9 с.; в прыжках в длину с места – 94-125см.; метание набивного мяча – 170-300 см.; метание теннисного мяча – 7-10м. В практике физического воспитания важное значение имеет учет влияния физического развития на показатели двигательной подготовленности детей. Литературные данные по этому вопросу весьма противоречивы: многие исследователи признают прямую положительную зависимость результатов физических упражнений от антропометрических показателей, другая группа авторов не выявила такой взаимосвязи. Так, Ю.В. Демьяненко отмечает, что антропометрические показатели имеют

высокие и средние корреляционные связи с результатами физической подготовленности, но в младшем школьном возрасте они приобретают характер малой и средней значимости, а в юношеском возрасте корреляция вообще отсутствует. Автор объясняет это тем, что в возрасте 3-7 лет двигательные качества очень жестко обусловлены генетической программой и находятся на «одном уровне» с антропометрическими данными. Изучение физической подготовленности детей позволит выявить ее динамику под влиянием учебной деятельности и целенаправленных педагогических воздействий, определить эффективность используемых средств и методов физического воспитания, выявить уровень физической подготовленности, способствующий успешному освоению учебных и физических нагрузок. Целенаправленное и своевременное развитие двигательных возможностей, начиная с раннего возраста, имеет принципиальное значение, так как именно в первый год жизни ребенка закладываются основы его здоровья, двигательного опыта и физического совершенства.

К настоящему времени накоплено значительное количество исследований, посвященных двигательной подготовленности детей. В этих работах физическая подготовленность рассматривается с различных точек зрения: территориальной, возрастной, половой, национальной, социальной и так далее.

Известно, что уровень физической подготовленности детей может различаться в зависимости от ряда факторов. К примеру, дети, проживающие в разных климато-географических регионах, не только имеют морфофункциональные особенности, но и разные возможности для проявления двигательной активности.

### **Выводы.**

1. Определено, что план-график распределения учебного материала состоит из различных упражнений: в основных движениях, беге, прыжках, с бросками и ловле большого и маленького мяча, метания в горизонтальные и вертикальные цели, метании на дальность правой и левой рукой, ползании и лазании в равновесии использованы национальные и подвижные игры. В связи с особенностями региональных условий юга Кыргызстана в осенне-зимний период применялись средства скоростно-силовой направленности, в летний упражнения на ловкость и выносливость.

2. Выявлено, что в экспериментальной группе детей дошкольного возраста при использовании научно-обоснованной методики физического воспитания на основе учета региональных особенностей климата южных районов Кыргызской Республики произошли достоверные изменения ( $P < 0,05$ ) в показателях физической подготовленности.

3. Установлено, что применение национальных подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств,

пространственно-различных функций анализаторов (таких как глазомер и точность ручных действий), а также движений, требующих усиленного зрительного восприятия и зрительной памяти, эффективно с точки зрения развития координационных способностей (например, дозирования мышечных усилий и моторики). Это обеспечивает статистически значимое ( $P < 0,05$ ) улучшение показателей школьной зрелости.

**Annotatsiya.** Bolalarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish o'quv faoliyati va maqsadli pedagogik ta'sirlar natijasida uning dinamikasini ochib berishga, qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari va usullarining samaradorligini aniqlashga, o'quv va jismoniy faoliyatning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun hissa qo'shadigan jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga imkon beradi. Kichik yoshdan boshlab harakt qobiliyatlarini maqsadli va o'z vaqtida rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, chunki bola hayotining birinchi yilida uning salomatligi, harakat tajribasi va jismoniy kamolotining asoslari qo'yiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini amaliyotga joriy etish, ularning jismoniy tayyorgarligini sinash tizimi pedagogik jarayonni rejalashtirish va nazorat qilishga yordam beradi, lekin ba'zida bolalarning individual qobiliatlari va maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va dam olish ishlarini tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinmadi.

**Kalit so'zlar:** faollik, maqsadlilik, individuallik, biologik o'sish, biologik omil, motorika, metodika, komponent, jismoniy madaniyat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar.

**Annotation.** The study of children's physical fitness allows us to understand its dynamics under the influence of educational activities and targeted pedagogical interventions. This helps to determine the effectiveness of the means and methods of physical education being used, as well as to identify the levels of physical fitness that contribute to the successful handling of educational and physical demands. Purposeful and timely development of motor skills from an early age is fundamentally important. This is because the first year of a child's life lays the foundation for their health, motor experience, and physical development. While the introduction of a system for testing the physical fitness of preschoolers has aided in the planning and control of the educational process, individual abilities and the specific organizational needs of physical culture and health work in preschool settings are sometimes not considered.

**Key words:** activity, purposefulness, individuality, biological growth, biological factors, motility, methodology, components, physical culture, physical fitness, physical exercises.

#### Библиографические ссылки:

1. Абдурахманова Э.Х., Боркошев М.М. Башталгыч класстын окуучуларынын майда кыймылдарын психологиялык-педагогикалык жана физиологиялык изилдөө. Известие ВУЗов Кыргызстана. №57 20227 г. 212–215 стр.;
2. Коноваленко, В.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика [Текст]: Комплекс упражнений / В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. - М.: ООО «Гном-пресс», 2000;
3. Мельникова С.С. Развитие мелких мышц пальцев и кисти руки. // Начальная школа. - 1994. - №8. - С. 28-30;
4. Журнал «Дошкольное воспитание» [www.dovosp.ru](http://www.dovosp.ru);
5. Журнал «Начальная школа плюс До и После» [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru);
6. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru).