

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И МАССОВОМ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ

Ахмад Мухаметович Мухаметов

Доцент Ташкентского финансового института

muxametov1984@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена повышению уровня физической подготовленности младших школьников на основе разработки и реализации новой методики нормирования учебных нагрузок, базирующейся на половозрастных параметрах процесса развития физических качеств и биологического возраста учащихся.

Ключевые слова: физической подготовленность, нормирования нагрузок, физическое воспитание, развития, обучения

ABSTRACT

This article is devoted to increasing the level of physical training of younger schoolchildren on the basis of the development and implementation of a new methodology for normalizing training loads, based on age and sex parameters of the process of developing physical qualities.

Keywords: physical fitness, load regulation, physical education, development, training

ВВЕДЕНИЕ

Во многих странах мира одним из приоритетных направлений является воспитание здорового поколения, развитие физической культуры и спорта, а также улучшение здоровья населения с помощью массового спортивно-оздоровительного обучения. Происходящие в мире процессы требуют повышения активности всех слоев населения, для поповышения иммунной системы в организме человека. Во многих странах уроки физического воспитания в школах помогли сформировать потребности учащихся к физической подготовке.

В мировой практике проделана большая научно-исследовательская работа по повышению физических возможностей студенток, обучающихся в учебных

заведениях, в основном по направлениям легкой атлетики, плавания и фитнеса. В частности, исследователями научно обоснованы вопросы правильного развития осанки, повышения подвижности суставов, поддержания активной работоспособности, повышения физической подготовленности в разном возрасте. Недостаточно раскрыты исследования по проблемам Научно-методические основы нормирования нагрузок в физическом воспитание учащихся, а также изучение воздействия современных средств на их организм. Учитывая социальные условия в мире, важно научно обосновать исследования, направленные на разработки научно-методические основы нормирования нагрузок в физическом воспитание и массовом спортивно-оздоровительном обучении учащихся нетрадиционными способами(2,7).

Остаются актуальными такие вопросы, как разработка программ физического воспитания на основе нетрадиционных средств, рациональный выбор нетрадиционных средств и методов, их применение на занятиях по физическому воспитанию, Научно-методические основы нормирования нагрузок учащихся

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Анализ научно-методической литературы по данной теме показывает, что ряд ученых Ю. Д. Железняк, Л. А. Лубышева, Л. П. Матвеев, В. П. Губа, М. Я. Виленский, В. В. Приксодко, А. И. Федоров, В. Н. Береглазов, В. Г. Шилко, М. М. Боген, М. Е. Блок, Т. Барановский, В. И. Лях разработали методику для образовательных учреждений и факультетов физической культуры, специализирующихся на физической культуре и спорте подготовки высококвалифицированных специалистов на основе педагогических технологий(1,2,3,4,5,6,7).

На основании анализа научно-методических литератур, стало известно что тематика физической подготовленности учащихся младших классов общеобразовательных школ очень широко обсуждается в научно-методической литературе как очень важная проблема. Следует отметить что недостаточно раскрыты научно обоснованные разработки по повышению физической подготовленности студенток нетрадиционными средствами. Эти задания определяют общее понимание и актуальность работы по выбранным направлениям.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагалось, что применение нового набора критериев, обобщающих динамические параметры развития основных физических качеств и биологический возраст детей 8 лет, позволит аргументировано решать проектировочные задачи учебного процесса на уроках физической культуры в части нормирования учебно-тренировочных нагрузок, а также будет способствовать более существенному повышению уровня физической подготовленности младших школьников по сравнению с традиционными подходами.

Перед началом определения объемов учебной нагрузки, в соответствии с установленными половозрастными особенностями развития физического потенциала младших школьников, было проведено анкетирование 24 учителей физической культуры г. Ташкента. Целью анкетирования являлось выявление особенностей распределения нагрузки по разным видам физической подготовленности учащихся в реальных условиях и технологиях физического воспитания школьников 8 лет. Необходимо отметить, что 50% учителей не смогли ответить на вопрос анкеты «Какой объем нагрузки (в процентах) Вы отводите на учебных занятиях для развития физических качеств?». Остальные учителя обозначили примерные объемы нагрузок для учеников.

Изучение результатов анкетирования позволило установить следующие факты:

1. В ходе планирования учебно-воспитательного процесса учителями практически не учитываются известные и установленные в наших исследованиях закономерности развития физических качеств детей в младшем школьном этапе онтогенеза, в том числе и уровень интенсивности определения возрастных периодов.

2. Годовые планы-графики распределения программного материала как основные документы, регламентирующие организацию и содержание учебно-воспитательного процесса, разрабатываются на основе сложившейся многолетней традиции расчета нагрузок по отдельным физическим качествам, привязанной, как правило, к сезонной периодизации учебного года.

3. По мере взросления детей объемы физической нагрузки для развития гибкости и координационных возможностей учащихся снижаются, а для таких физических качеств, как сила и выносливость — увеличиваются.

Одним из факторов, обуславливающих недостаточную эффективность физической подготовки младших школьников, является отсутствие в учебных программах научно аргументированных рекомендаций по нормированию данного процесса в соответствии с объективными характеристиками сенситивности возрастных периодов развития физических качеств, а также биологического возраста учащихся.

Оценка особенностей динамики развития физических качеств младших школьников должна базироваться на комплексе критериев, совокупно отражающих основные динамические характеристики интегральных показателей физической подготовленности и биологический возраст учащихся.

Методика нормирования нагрузок в процессе физической подготовки младших школьников, опирающаяся на научные данные о динамике развития физических качеств, полученные в ходе исследования, и параметрах биологического возраста учащихся, является позитивным дидактическим условием адекватного решения проектировочных задач и природосообразной организации учебно-воспитательного процесса учащихся 8 лет.

ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных данных свидетельствует (см. таб.1) о том, что, несмотря на близость рассчитанных результатов для мальчиков и девочек по основанию значения физических качеств по предложенной нами методике расчета объемов физических нагрузок, в реальных условиях учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе дифференциация нагрузок по половому признаку невозможна. В этой связи в ходе разработки годовых планов-графиков распределения учебного материала были проведены научно-методические мероприятия по оптимизации документов планирования учебно-воспитательного процесса, в том числе:

- Последовательное увеличение объемов нагрузки для развития гибкости в связи с явным регрессом параметров данного физического качества.
- Усреднение объемов нагрузки для мальчиков и девочек по показателям, занимающим одинаковые или близкие ранговые места в иерархии значимости физических качеств.

Планирование учебного процесса по физическому- воспитанию в младших классах общеобразовательных школ с целью интенсивного и

природосообразного развития физических качеств учащихся целесообразно осуществлять на основе данных о чувствительности возраста в 8 лет.

2. Рекомендуется следующий алгоритм проектировочной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ по нормированию учебных нагрузок учащихся 8 лет в ходе планирования процесса физической подготовки:

- тестирование уровня развития основных физических качеств учащихся;
- расчет значений интегральных показателей физической подготовленности на основе перевода результатов тестирования в балльные оценки и их суммирования;
- определение абсолютных значений темпов прироста интегральных показателей физической подготовленности в годичном учебном цикле;
- коррекция абсолютных значений темпов прироста интегральных показателей физической подготовленности на удвоенную величину .

параметров гибкости для получения скорректированных данных; - определение величин объемов нагрузок (в процентах) для развития отдельных физических качеств, пропорциональных скорректированным показателям .

3. Особое внимание следует уделять системному развитию такого физического качества, как гибкость в связи с установленной стойкой негативной тенденцией к снижению ее параметров по мере взросления учащихся младших классов.

1-таблица

Достоверность различий показателей физической подготовленности КГ и ЭГ по окончанию эксперимента

№	Показатели, балл	пол	КГ		ЭГ		P
			в начале	В конце	в начале	в конце	
1	Скоросно-силовая подготовленность	М	6,5±0,14	12,4±0,13	7,7±0,2	13,5±0,21	<0.001
		Д	5,0±0,11	10,0±0,14	6,9±0,16	11,8±0,19	<0.001
2	Сила	М	9.7±0.18	10.05±0.13	10.08±0.21	12.3±0.17	<0.001
		Д	4.3±0.11	6.8±0.12	5.3±0.11	7.2±0.13	<0.05
3	выносливость	М	16.9±0.14	23.4±0.32	22.3±0.3	26.1±0.39	<0.001
		Д	10.8±0.15	16.3±0.24	13.9±0.21	17.6±0.22	<0.001
4	гибкость	М	15.8±0.21	13.4±0.20	18.9±0.25	16.2±0.2	<0.001
		Д	18.8±0.23	12.2±0.19	19.7±0.31	18.8±0.32	<0.001
5	координация	М	14.8±0.14	19.5±0.23	17.3±0.22	21.4±0.35	<0.001
		Д	13.3±0.15	18.3±0.21	16.0±0.19	22.3±0.39	<0.001

В процессе развития физического потенциала детей младшего школьного возраста целесообразно ориентироваться на следующие примерные объемы физических нагрузок, эффективность параметров которых доказана в ходе двухлетних формирующих экспериментов:

координационные способности - 29,2%; скоростно-силовая подготовка - 28,4%; выносливость - 20,2%; сила - 17,9%; гибкость - 4,3%.

Таким образом, проведенное нормирование учебных нагрузок с целью развития физического потенциала учащихся 8 лет позволило перейти к проведению двух формирующих педагогических экспериментов, охватывающих весь период обучения в начальных классах общеобразовательной школы и результаты педагогических экспериментов подтвердили эффективность предложенных подходов к процессу стимулированного развития физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рациональным направлением совершенствования физического потенциала младших школьников является нормирование тренировочной нагрузки на основе интегрированного учета половозрастных особенностей динамики уровня развития физических качеств и параметров биологического возраста учащихся.

3. Основными критериями, отражающими особенности половозрастной динамики уровня развития физических качеств младших школьников, являются показатели темпов прироста и достоверности изменений их абсолютных значений в годичном учебном цикле. Дополнительные критерии, подтверждающие чувствительность отдельных возрастных отрезков в диапазоне

Разработанная методика нормирования учебных нагрузок в ходе физической подготовки учащихся младших классов общеобразовательных школ, учитывающая половозрастные и онтогенетические особенности развития физических качеств и биологический возраст детей, значительно, более эффективна по сравнению с традиционными подходами к планированию учебного процесса, что подтверждается существенным преимуществом детей обоего пола и всех возрастов из экспериментальных групп над своими сверстниками из контрольных групп по показателям достоверности различий абсолютных значений интегральных показателей и их темпов прироста.

REFERENCES

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте//2001.год. 264.с, Лубышева.Л.А. Совершенствование системы физического воспитания оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатографических зон.//2000.г.С 8-11
2. Матвеев.Л.П. Терия и методика физической культуры. Формированные двигательно-координационных способностей у школьников 9-10 лет в процессе внеклассных занятиях с игровой направленностью.//2002 г. 163 с
3. Губа.В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике.//2000.г. 85.с, Виленский.М.Я. Личность студента в гуманитарном образовательно пазвивающем пространстве физической культуры//2003 г. С 11-17 Приходько.В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов.//1992.г. С 22-232-233
4. Федоров.А.И, Береглазов.В.Н. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом.//2001-г. С 29-37
5. Шилько.В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личноно - ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности.//2003-год. С 57-104
6. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры //-1997.г. С 18-21
7. Лях.В.И. Координационные способности диагностика развитие.//2006.г. 290.с
8. Bloc, M.E. An alternative to least restrictive environments a continuum of supports to regulate physical education.//1992. p 97-103/, Baranowski T. validity and realibitymof self-report of physical activity an information processing perspectiviy// Research quarterly 1998. 314-327.
9. А.М.Мухаметов, Перспективы развития физической подготовки и общественного спорта в сообществе//POLISH SCIENCE JOURNAL. / ISBN 978-83-9494-03-4-8/ 387 ст/. 2021 год.