

**Аннотация.**

В данной статье рассматриваются вопросы воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте. Раскрыты вопросы развития физических качеств также, приведены учебные универсальные действия которые помогают улучшить качества образования как учителя так и ученику.

**Annotation.**

This article deals with the issues of education of physical qualities in primary school age. The issues of the development of physical qualities are also disclosed, educational universal actions are given that help to improve the quality of education for both the teacher and the student.

**Ключевые слова:** Младший школьный возраст, физическое развития, физические качества, сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, двигательные умения, подвижность в суставах.

**Key words:** Primary school age, physical development, physical qualities, strength, agility, speed, endurance, flexibility, motor skills, joint mobility.

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей. Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах качества».

Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость<sup>3</sup>. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости — качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других — «диссоциация физических качеств». Один из известных механизмов такого явления — антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих.

Принято различать пять основных физических качеств сила, быстрота, ловкость и равновесие, выносливость, гибкость<sup>2</sup>.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. Характеризуется килограммами. Оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – абсолютная сила, деленная на вес человека.

Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы: упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи) и упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В начальной школе использование силовых упражнений на уроках физической культуры ограничено.

Главной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от них зависит формирование правильной осанки школьника, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиты слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Средства развития силы: в 7-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет – общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.<sup>4</sup>.

Быстрота - способность человека быстро совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. В качестве средств развития используются упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств.

Применяются скоростно - силовые упражнения: метания, прыжки, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Характеризуется координационными возможностями в статике, динамике, равновесии, ориентировании в пространстве, чистоте движений в ограниченном пространстве.

Средства развития ловкости: упражнения с элементами новизны-гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения в парах, небольшой группой с гимнастическими предметами, любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, с элементами координационной трудности. Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями<sup>6</sup>.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности. Характеризуется временем, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Средства развития: физические упражнения, требующие умеренного напряжения детского организма, но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе и т.п.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Характеризуется максимальной амплитудой движения<sup>1</sup>.

Средства развития: выполнение упражнений на растягивание; обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; упражнения у гимнастической стенки; глубокие приседания на всей ступне; наклоны вперед, назад, в стороны; махи ногами вперед-назад и т.п. Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9-10 лет, активной в 10-14 лет. У девочек во всех возрастах показатели

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. В младшем школьном возрасте работа над развитием гибкости в 2 раза более эффективна, чем в старшем, поскольку амплитуда движений с возрастом уменьшается. Таким образом, своевременное развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста способствует формированию в будущем здоровой, полноценной, всесторонне – развитой личности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

Формирование регулятивных УУД на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура нацелен умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности.

УУД должны помочь<sup>5</sup>:

Ученику:	Учителю:
1. получить более качественные знания, которые необходимы для физического развития; 2. обеспечить доступ к нетрадиционным источникам информации; 3. повысить интерес к предмету; 4. повысить активность учащихся на уроках, динамических часах, прогулках; 5. повысить эффективность самостоятельной работы.	1. реализовать принципиально новые формы и методы обучения; 2. сохранить психологическое благополучие и здоровье детей в учебной деятельности; 3. повысить уровень использования наглядности и визуализации на уроке; 4. повысить эстетическую привлекательность урока; 5. привлечь учащихся к использованию ИКТ(информационно-коммуникативных технологий).

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

**Использованная литература:**

1. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadridinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.
2. Nazarova N. E., Ergashev D. E. FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 476-484.
3. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 468-475.
4. <https://kinderg enii.ru/for-teacher/fizicheskie-kachestva.htm>
5. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/479165-proektirovanie-uroka-fizicheskoy-kultury-napr>
6. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
7. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
8. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
9. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию

- Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel
- учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
10. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
  11. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
  12. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
  13. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
  14. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
  15. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
  16. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
  17. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
  18. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
  19. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)
  20. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
  21. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // *Педагогическое образование и наука*. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
  22. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. – 2020. – №. 9 (60).