ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00156

БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шукурулло Мардонов
Профессор Чирчикского государственного педагогического института

Джамшид Исаков
Профессор Джизакского государственного педагогического института

АННОТАЦИЯ

В статье речь идет о влиянии биологических и социальнқх факторов на физическое развитие младших школьников в процессе обучения предмета «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое воспитание, наследственность, трудовая деятельность, закон возрастной ступенчатости, морфофункциональные показатели, масса тела, длина тела, окружность грудной клетки, дети и подростки.

BIOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNGER SCHOOL CHILDREN

Shukurullo Mardonov
Professor of Chirchik State Pedagogical Institute

Jamshid Isakov
Professor of Jizzakh State Pedagogical Institute

ABSTRACT

The article deals with the influence of biological and social factors on the physical development of primary schoolchildren in the process of teaching the subject "Physical culture".

Keywords: physical education, heredity, labor activity, the law of age grading, morphological and functional indicators, body weight, body length, chest circumference, children and adolescents.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00156

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст – один из самых важных периодов в росте и развитии организма, наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обусловливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

МЕТОДОЛОГИЯ

Физическое развитие человека обусловлено факторами биологическими (наследственность, взаимосвязь функциональных и структурных, постепенность количественных и качественных изменений в организме и др.) и социальными (материальный и культурный уровень жизни, распределение и использование материальных и духовных благ, воспитание, трудовая деятельность, быт и т.д.).

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00156

приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Основы физического развития закладываются в детском возрасте, поэтому показатели, его характеризующие, являются обязательными при оценке здоровья подрастающего поколения. Физическое развитие изучается обычно у новорожденных, детей различных возрастных групп и подростков, а также у взрослого населения для характеристики поколений разных лет рождения.

Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, уровень физического развития (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения.

Одними из ведущих морфофункциональных показателей, характеризующих состояние физического развития детей младшего школьного возраста, являются антропометрические измерения, основанные на измерении размеров тела и его частей (соматометрические).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

К соматометрическим измерениям относятся:

- длина тела, которая является признаком, характеризующим ростовые процессы детского организма. Она зависит как от конституционных особенностей ребенка, так и от социально-бытовых условий жизни, воспитания, физической и психической нагрузки.

- масса тела, которая свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов - величина ее зависит от многих переменных факторов (режим питания, время года, физическая активность ребенка). Выявлено, что на вес оказывает влияние мышечная деятельность, что, как правило, приводит к снижению общего содержания жира в организме; увеличению чистой и общей массы тела [1].

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00156

Следует, однако, заметить, что увеличение чистой массы тела характерно преимущественно для мальчиков.

- окружность грудной клетки (на вдохе и выдохе), которая характеризует функциональное состояние дыхательной системы, развитие мышц грудной клетки. Величина ее зависит от упитанности ребёнка, его физической подготовленности (развития мышечной и сердечно-сосудистой системы, функции дыхания). Происходит слаженная деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем в развитии физических качеств (выносливость).

В связи с этим уровень физического развития детей можно считать достоверным показателем их здоровья и служит объективным критерием индивидуальной оценки роста и развития и, как правило, высокий уровень физического развития взаимосвязан с высокими показателями физических качеств у младших школьников. Увеличение и развитие их костей, мышц, нервов и органов во многом определяют их физиологические и физические способности. С увеличением размеров тела ребенка повышаются почти все его функциональные возможности: двигательная способность, сила, аэробные и анаэробные возможности.

На уровень физического развития и физических качеств детей младшего школьного возраста оказывает влияние активная двигательная деятельность, которая является его естественной биологической потребностью. Но на сегодняшнее время у современных младших школьников не находится времени на эту деятельность. Так как глобальная компьютеризация и интенсификация учебно-познавательной деятельности детей в условиях постоянно нарастающего дефицита двигательной активности повышают их умственные и нервно-психические нагрузки, которые негативно воздействуют на развитии физических качеств и физического развития младших школьников. В связи с этим необходимо подготовить школьника к повышенным интеллектуальным нагрузкам и, при этом, не уменьшать объем их двигательной активности.

Физическое развитие детей и подростков – это рост и формирование организма ребенка включая темпы, стадии и критические периоды его созревания, унаследованные особенности, индивидуальную изменчивость, зрелость и связь с факторами внутренней и внешней среды [2; 3]. Показателями физического развития являются антропометрические данные, скорость их изменения в процессе роста, гармоничность развития, соотношение календарного и биологического возраста, конституционные особенности.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00156

ВЫВОД

Оценка физического развития детей является важным критерием в медицинском обследовании и имеет значение в первую очередь для врачей-педиатров, во вторую очередь для врачей общей практики и, конечно же, для педагогов. В последние десятилетия отмечается тенденция к ухудшению показателей физического развития, особенно в экологически неблагополучных регионах [4,с. 97]. Как следствие, могут развиваться патологические изменения со стороны систем и аппаратов внутренних органов, а также происходят дезадаптивные изменения психоэмоциональной сферы. Эти нарушения у детей начинают ярко проявляться с увеличением нагрузок, связанных с процессом обучения в школе.

В такой ситуации предмет «физическая культура» имеет важное значение, так как в период существенных умственных нагрузок он позволяет поддерживать состояние здоровья детей на хорошем уровне через упражнения и физическую активность. Снижение двигательной активности ребенка, обусловленной нарушениями физического развития, может усугубить изменения со стороны внутренних органов. Физкультура – это осознанная двигательная активность, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Разработка нормативов по физическому воспитанию в школах должна проводиться обязательно с учетом возрастных особенностей учащихся.

REFERENCES

1. Шебеко В.Н., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Учебное пособие, 2015. – 400 с.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан № УП-5924 от 24 января 2020 г.
3. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года Приложение № 1 к Указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924.
4. Влияние факторов среды на процессы роста и развития у человека / Година Е.З. [и др.] // Этнос и среда обитания: сборник этноэкологических исследований к 85-летию В.И. Козлова. – М., 2009. – Т. 2. - С. 186-210.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед. институтов. - М., 1990. – 380 с.
6. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2014. –205 с.
7. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе: Учеб. пособие. - Карачаевск: Изд. КЧГУ, 2003. - 361 с.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00156

8. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Академия, 2010. – 329 с.
9. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культуры»: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. -М.: Академия, 2004. 272 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник 2-е изд. - М., 2003. – 464 с.
11. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 368 с.
12. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Ташкент: УзГосИФК, 2005. С. 260.
13. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. - М.: НМЦ СПО, 1999. - 538 с.
Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров. - М.: Изд-во МГУ, 1962. - 339 с.