

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД НАЧАЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.К.Утепбергенов – кандидат биологических наук

П.Ж.Мамутов – ассистент преподаватель

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: жисмоний ривожланиш, бошланғич таълим, болалар, соғлиқ, жисмоний тарбия, педагогик фаолият, мактаб йукламаси.

Ключевые слова: физическое развитие, начальное школьное образование, дети, здоровье, физическая культура, педагогическая деятельность, школьная нагрузка.

Key words: physical development, primary school education, children, health, physical education, pedagogical activity, school workload.

Введение. Период начального школьного образования является важным этапом в жизни ребенка. Именно в это время начинается активное формирование не только когнитивных, но и физических навыков, влияющих на дальнейшее развитие ребенка. Физическое развитие в возрасте от 6 до 10 лет характеризуется высоким уровнем пластичности и адаптивности организма, что делает его особенно важным для обеспечения нормального роста и развития. Однако избыточная нагрузка в условиях образовательного процесса может негативно сказаться на состоянии здоровья детей. В этой связи необходимо особое внимание уделить физическому развитию в контексте начального образования.

1. Особенности физического развития детей в возрасте 6–10 лет

Возраст 6-10 лет характеризуется интенсивными процессами роста и развития организма. В это время происходит:

- **Активный рост костной и мышечной ткани.** У детей в этот период развивается не только физическая сила, но и координация движений.

- **Сформированность основных двигательных навыков.** На фоне увеличения двигательной активности происходят значительные изменения в моторике, развивается ловкость, скорость реакции и выносливость.

- **Дыхательная и сердечно-сосудистая система.** В этот период важен процесс тренировки и укрепления сердца, сосудов и легких через физическую активность, что способствует улучшению общего здоровья и устойчивости организма к инфекциям.

Согласно данным медицинских исследований, в возрасте 7-8 лет у детей происходит формирование базовых двигательных навыков, таких как бег, прыжки, метания, а также совершенствование координации движений и пространственного восприятия.

2. Влияние школьной нагрузки на физическое развитие

Современная школьная программа, несмотря на введение специальных уроков физической культуры, может оказывать как положительное,

так и негативное влияние на физическое развитие ребенка. Избыточная умственная нагрузка, стрессы и малоподвижный образ жизни, который нередко связан с длительными уроками и сидячей работой, могут привести к различным заболеваниям, таким как:

- Остеохондроз;
- Сколиоз;
- Нарушение осанки;
- Проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Для предотвращения этих негативных последствий важно интегрировать физические упражнения в учебный процесс, чередовать умственную деятельность с двигательной, а также проводить регулярные физкультминутки и уроки на свежем воздухе.

3. Роль физической культуры в начальном школьном образовании

Физическая культура в начальном школьном образовании имеет многогранное значение. Она способствует:

- **Развитию физической силы и выносливости.** Регулярные занятия физкультурой и спортом помогают детям укрепить мышцы, развить ловкость, гибкость и координацию.

- **Укреплению здоровья.** Физические упражнения способствуют улучшению иммунной системы, предотвращению различных заболеваний, таких как простуды, болезни дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

- **Социальной адаптации.** Через занятия физкультурой дети учат сотрудничать, развивают командные навыки, что способствует их социальной адаптации в школьном коллективе.

Педагоги физической культуры играют важную роль в этом процессе, формируя у детей позитивное отношение к физическим упражнениям, обучая их правильной технике выполнения различных движений и прививая привычку к активному образу жизни.

4. Влияние педагогов и родителей на физическое развитие

Важным элементом, влияющим на физическое развитие детей, является роль родителей и педагогов. Родители, поддерживающие активное участие

в спортивной жизни ребенка, могут существенно повысить уровень его физической активности. Совместные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, участие в спортивных секциях и кружках — все это способствует улучшению физической формы и здоровья детей.

Учителя и воспитатели, в свою очередь, могут создать благоприятные условия для развития двигательных навыков в школе. Важно не только качество физкультурных занятий, но и создание позитивной мотивации у детей для регулярных занятий физической активностью, пропаганда здорового образа жизни, организация внеурочных спортивных мероприятий.

5. Рекомендации для улучшения физического развития

Для обеспечения гармоничного физического развития детей в период начального образования рекомендуется:

1. Разнообразить физические нагрузки — занятия должны включать не только стандартные физкультурные упражнения, но и игры, танцы, плавание, занятия на свежем воздухе.

2. Чередовать умственную и физическую нагрузку — уроки и занятия должны быть сбалансированы, с частыми перерывами для физических упражнений.

3. Включить в школьную программу элементы здоровья-сбережения. Важно уделять внимание обучению детей правильной осанке, технике выполнения упражнений и восстановлению после умственных нагрузок.

4. Стимулировать участие родителей — родительская поддержка является важным фактором, влияющим на физическое развитие детей, поэтому важно вовлекать родителей в спортивные мероприятия, физкультурные праздники и внеурочную активность.

Заключение. Физическое развитие детей в период начального школьного образования имеет огромное значение для их общего здоровья, психоэмоционального состояния и успешности в учебной деятельности. Для того чтобы обеспечить гармоничное развитие, необходимо уделять внимание как регулярным физкультурным занятиям, так и рациональному распределению умственной и физической нагрузки. Педагоги и родители играют ключевую роль в создании благоприятных условий для физического и психоэмоционального развития детей, что является основой для их успешной социализации и подготовки к дальнейшему обучению.

Литература

1. Климова Н.Н. Физическое воспитание и развитие детей школьного возраста: монография. -М.: 2019.
2. Мельникова Е.А. Основы педагогической психологии и физиологии для педагогов начальной школы: учеб. пособие. - СПб.: 2021.
3. Сидорова Н.П. Влияние физической активности на здоровье детей в начальной школе: исслед. работа. -М.: 2022.

РЕЗЮМЕ. Бошланғич таълим даврида болаларнинг жисмоний ривожланиши бола ривожланишининг энг муҳим таркибий қисмидир, бу унинг соғлиғига, психоемоционал ҳолатига ва ўқишдаги муваффақиятига таъсир кўрсатади. Мақолада болаларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятлари, мактаб йуқламаси ва жисмоний машқларнинг болалар организмга таъсири, шунингдек, педагоглар ва ота-оналарнинг уйғун ривожланиши таъминлашдаги роли кўриб чиқилади.

РЕЗЮМЕ. Физическое развитие детей в период начального школьного образования представляет собой важнейшую составляющую общего развития ребенка, оказывающую влияние на его здоровье, психоэмоциональное состояние и успешность учебной деятельности. В статье рассматриваются особенности физического развития детей, влияние школьной нагрузки и физических упражнений на организм ребенка, а также роль педагогов и родителей в обеспечении гармоничного развития.

SUMMARY. The physical development of children during the primary school period is a crucial component of the child's overall development, influencing their health, psycho-emotional state, and academic success. The article discusses the characteristics of children's physical development, the impact of school workloads and physical exercises on the child's body, as well as the role of teachers and parents in ensuring harmonious development.