

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Александрова О.А.

*Александрова Ольга Анатольевна – преподаватель,
кафедра физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»,
г. Киров*

Аннотация: в статье изучены особенности физического развития детей младшего школьного возраста, поэтому особое внимание было уделено роли физической культуры и спорта в жизни детей данной возрастной категории.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физические качества, младший школьный возраст.

PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Aleksandrova O.A.

*Aleksandrova Olga Anatolyevna - Lecturer,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION,
VYATKA STATE UNIVERSITY,
KIROV*

Abstract: the article studies the peculiarities of physical development of primary school children, so special attention was paid to the role of physical culture and sports in the life of children of this age category.

Keywords: physical culture, sport, physical qualities, junior school age.

УДК 371.7

Формируя у детей жизненно важные знания и умения, следует заострять внимание на выработку у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, то есть мелкую моторику и умело взаимодействовать обеими руками. Также важно акцентировать внимание на умение быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. На развитие движений рук детей влияют не только письмо, рисование, ручной труд, но и занятия физической культурой, различными видами спорта.

Следует подчеркнуть, что занятия физической культуры и спортом играют специфическую роль в развитии физических качеств. Именно на данных занятиях дети проявляют большую подвижность и активность. Можно использовать разнообразные физические упражнения без предметов, но чаще детям интереснее заниматься с различными предметами, например, с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками.

Уровень развития физических качеств определяет степень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие знаний и умений необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также готовит к высокопроизводительному труду и защите Родины. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности [1].

Получение учениками знаний по физической культуре и спорту является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом. Учителям, семье, тренеру необходимо привить интерес и привычку систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учащихся убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнце, воздух, вода). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению вредных для здоровья привычек [3].

В процессе занятий физической культурой и спортом у детей развиваются физические качества: гибкость, быстрота, сила, ловкость, выносливость. Это тесно связано с формированием двигательных знаний и умений, и обусловлено объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития физических качеств зависят результаты выполнения, например, беговых и прыжковых упражнений.

В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость, быстрота и гибкость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического развития важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей младшего школьного возраста наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Важно правильно определить содержание и методы физического развития, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастом [2].

Учитывая возрастные особенности организма ребенка младшего школьного возраста, важно сформулировать требования к оздоровительным задачам физического развития:

- 1) способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, предупреждению нарушения развития осанки и плоскостопия;
- 2) способствовать развитию мышечной системы;
- 3) совершенствовать развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 4) обеспечивать правильное функционирование внутренних органов;
- 5) совершенствовать функцию терморегуляции, то есть способность организма поддерживать постоянную температуру тела в различных условиях, т.е. закаливание;
- 6) совершенствовать деятельность центральной нервной системы по уравниванию процессов возбуждения и торможения [4].

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре и спорту имеет позиция семьи в этом вопросе. Уроки физической культурой в школе обязательны, так как проводит учитель, имеющий специальное педагогическое образование, являются обязательными для всех учащихся, имеют ярко-выраженную дидактическую направленность, проводятся по программам Министерства науки и высшего образования, по расписанию, утвержденному руководством школы, и с однородным по возрасту контингентом детей.

Интерес возникает, если родители привлекают детей младшего школьного возраста к занятиям разными видами спорта и активно участвуют в жизни ребенка, т.е. родители приводят систематически на тренировки ребёнка и забирают после них, общаются с тренером по поводу физического состояния ребенка. Для правильного физического развития семья создает для этого необходимые условия.

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой.

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение проявить в нужный момент свои физические и духовные силы [1].

На занятиях физкультурой и спортом преобладает коллективная деятельность. Дети приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма.

Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, ребенок получал моральное удовольствие не только от своего участия, но и от того, что он сделал для команды. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива [3].

При выполнении физических упражнений детям часто приходится проявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности.

Важно соблюдать принцип систематичности физической культуры. Суть данного принципа в том, что занятия по ФК нужно проводить регулярно, а обучение осуществлять последовательно. То есть ученику при изучении какого-либо упражнения, особенно сложного, трудно осилить страх, неуверенность. Но в процессе освоения упражнения данные чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Поэтому необходимо систематически выполнять новое физическое упражнение.

Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива.

В младшем школьном возрасте у детей происходит замедление роста, в то же время продолжается развитие и укрепление организма, причем сопротивляемость ребенка вредным воздействиям окружающей среды становится сравнительно высокой.

Длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной пластичности и податливости опорно-двигательного аппарата у младших школьников нередко ведут к разнообразным нарушениям осанки, но если применять на занятиях физической культурой и спортом гимнастические упражнения с помощью игрового метода, то данная методика будет способствовать профилактике нарушений осанки, развитию физических качеств, но и вызовет интерес у детей младшего школьного возраста.

Особое значение имеют разнообразные имитационные движения, применяемые не только в подвижных играх, но и в разных частях занятия. Данные движения придают эмоциональную окраску при выполнении двигательных действий. В этом возрасте считаются недопустимыми упражнения, дающие большую силовую нагрузку или требующие значительной выносливости.

Обязательные упражнения в режиме дня младшего школьника – это утренняя гимнастика, физкультурные паузы во время занятий в школе и дома, а также специальные упражнения во время уроков физического воспитания. Учитель или тренер должен объяснить ученикам, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, также обязаны следить за правильностью осанки, объяснить правила закаливания [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что главной особенностью развития физических качеств детей младшего школьного возраста является то, что ловкость, быстрота и гибкость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Дети данной возрастной категории значительно подвижны, избегают монотонную работу, а для развития силы и выносливости требуется терпеливость. Поэтому при развитии у детей младшего школьного возраста физических качеств важно соблюдать постепенность, адекватность, систематичность физических нагрузок, чтобы не навредить растущему организму.

Список литературы / References

1. *Гузаирова А.М.* Методика преподавания физической культуры младшим школьникам / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // *Международный студенческий научный вестник.* – 2015. – № 5 (часть 3). – Челябинский государственный педагогический университет. – С. 322-326.
2. *Куцаев В.В.* Как учить физической культуре / В.В. Куцаев // *Физическая культура в школе.* - 2013. - № 3. - С. 4-10.
3. *Рахимбердиева С.М.* Физическое воспитание учащихся младших классов / С.М. Рахимбердиева // *Международный студенческий научный вестник.* – 2020. – УрФУ им. Б.Н. Ельцина – С. 1-5.
4. *Хлебников В.А.* Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника / В.А. Хлебников // *Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции.* – Белгород. – 2020 – С. 142-144.
5. *Шиян Б.М.* Методика физического воспитания школьников / Б.М. Шиян. – Л., 2020. – 183с.