**[Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-2-2-fizicheskoe-vospitanie-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta)**

**Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6– 7 до 11 лет (I – IV классы).

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (табл. 3.4). Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

**Таблица 3.4 Темпы прироста различных физических способностей у детей  младшего школьного возраста (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные способности | Среднегодовой прирост | | Общий прирост | |
|  | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | 5,7 | 6,0 | 17,2 | 18,0 |
| Силовые | 12,7 | 8,7 | 38,0 | 26,0 |
| Общая выносливость | 7,9 | 5,5 | 31,6 | 22,1 |
| Скоростная выносливость | 3,4 | 3,6 | 13,4 | 14,4 |
| Силовая выносливость | 10,4 | 7,4 | 11,7 | 29,7 |

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 – 70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

**Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.**

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Особенности методики физического воспитания.**

Начало школьного периода связанно с очень обременительным элементом школьного режима длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для физкультминуток. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В возрасте 6–7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4–5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6–7- летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

         Нагрузки умеренной интенсивности (40–60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет может составлять 1000–1500 ми более.

         Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младший школьный возраст – 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.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7 – 10 лет начинают формиро­ваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

**Рекомендации по проведению урока физической культуры.**

 Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обусловливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общеговремени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя – тремя тренировочны­ми занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

**Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста (В.К. Бальсевич, 2000):**

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего фи­зического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих про­цедур.

2. Умение самостоятельно провести утрен­нюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.

3. Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками.

4. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.

5. Разносторонняя физическая подготов­ленность на уровне возрастных нормативов учебной программы.

6. Систематическое проведение утренней гимнастики, участие в коллективных трениро­вочных занятиях, регулярное проведение само­стоятельных занятий по заданию тренера или учителя физкультуры.

7. Постоянный интерес к повышению уровня своей физической подготовленности и закаливанию организма.

8. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.