

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д. Джумасейдов, Н.В. Минина

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: mininata@mail.ru

Физическое развитие детей является важным фактором для показателей физической подготовленности. По мере взросления как мальчиков, так и девочек темпы прироста физической подготовленности постоянно изменяются в сторону увеличения с достоверными различиями по абсолютному большинству показателей, достигая максимума в 10-ти летнем возрасте. Изучение физического развития детей младшего школьного возраста позволяет разработать оптимальный объем двигательной активности детей и повысить уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физическое развитие, двигательная активность, физическая подготовленность.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы). Данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Но 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. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

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.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5–2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и коор динационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Цель исследования – изучить особенности физического развития детей младшего школьного возраста.

Материал и методы. В исследовании приняли участие учащиеся 3-х классов ГУО СШ № 46 г. Витебска. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики.

Оценка физического развития испытуемых проводилась по общепринятой методике. Изучались: длина тела, см; масса тела, кг; окружность грудной клетки, см; частота сердечных сокращений, уд/мин.

Результаты и их обсуждение. В научно-методической литературе при характеристике физического состояния организма учитывается динамика физического развития, физической подготовленности, двигательной активности и функционального состояния. Данные об индивидуальных проявлениях этих показателей позволяют объединять детей в определенные группы и прогнозировать для каждой из них результаты физического развития и физической подготовки.

Под физическим развитием понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития. Оценка физического развития проводится медицинской сестрой.

В начале учебного года, в сентябре месяце, было продиагностировано 39 человек. Оценку физического развития мы проводили по трем показателям, результаты которых приведены в таблице 1.

Анализ антропометрических данных свидетельствует о неравномерности процессов роста и развития детей, что подтверждается и другими авторами.

Таблица 1 – Показатели физического развития учащихся 3-х классов (M± m)

Показатели физического развития	Пол	Показатели учащихся 3-х классов
Масса тела, кг	М	24,8±0,1
	Д	26,0± 0,12
Длина тела, см	М	127,0±2,0
	Д	138,5±1,9
Окружность грудной клетки, см	М	62,4 ± 1,4
	Д	65,0 ± 1,6

Особенности методики физического воспитания.

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 должен занимать примерно половину общего времени 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 воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растёт от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдаётся целостному методу. Расчленённый метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8–11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6–8 с).

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.

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность учащихся в виде выполнения домашних заданий по физической культуре. С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи: 1) повышение двигательной активности детей; 2) укрепление основных мышечных групп; 3) формирование правильной осанки; 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

В младшем школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются: здоровье, общая выносливость и работоспособность организма, качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Цель организации двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития; обеспечить овладение двигательными умениями и навыками, элементарными знаниями по физической культуре. Чтобы исключить утомление детей, надо обеспечить условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой, индивидуальной, коллективной деятельности с различным физкультурным и игровым материалом.

Как показали наши педагогические наблюдения, не всегда обеспечиваются оптимальная двигательная активность на занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры и здоровья.

Заключение. Цель организации двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития; обеспечить овладение двигательными умениями и навыками, элементарными знаниями по физиче-

ской культуре. Чтобы исключить утомление детей, надо обеспечить условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой, индивидуальной, коллективной деятельности.

Оптимальный двигательный режим является важным условием разностороннего развития и воспитания у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 426 с.
2. Организация физического воспитания: курс лекций / сост.: Н. Н. Ничипорко [и др.]; М-во образования РБ, УО "Мозырский гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина". – Мозырь: УО "МГПУ им. И. П. Шамякина", 2009. – 98 с.
3. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: Учитель, 2005. – 127 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ 6–12 ЛЕТ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Э.А. Зюрин, Е.Н. Бобкова, Е.Н. Петрук, Е.В. Парфианович
Федеральный научный центр физической культуры и спорта,
г. Москва, Российская Федерация,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Российская Федерация, e-mail: zurin@vniifk.ru, sgafkstnayka@mail.ru

В статье рассматриваются составляющие части, отражающие сформированность индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет, выявлены текущие параметры двигательного режима (физической активности детей 6–12 лет). Исследован объем двигательной активности, выраженный количеством занятий, затраченным временем за недельный период, определены предпочтительные виды спорта и иные виды физической активности.

Ключевые слова: *двигательная активность, двигательный режим, занимающиеся, виды двигательной активности.*

Государство заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было здоровым, поэтому на каждом этапе своего исторического развития ищет наиболее приемлемые механизмы укрепления здоровья и развития физических качеств населения. Социальное общество на современном этапе характеризуется стремительным развитием информационных технологий, насыщением общества различными видами информации, виртуализация реальной действительности способствует замещению естественной потребности в двигательной активности. Развитие «мобильной» межличностной коммуникации приводит к изменению характера межличностных отношений среди сверстников, все это остро ставит вопрос о повышении значимости физической культуры в педагогическом процессе детей 6–12 лет, научном определении индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом [3]. При этом, мы должны учитывать, что параметры режима двигательной (физической) активности носят строго индивидуальный