

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им В.П. Астафьева»  
(КГПУ им В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья  
Кафедра теоретических основ физического воспитания  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине теории и методике физического воспитания и спорта  
**Физическое развитие и физическая подготовка учащихся младших  
классов**

Выполнили:

Степанов Антон Сергеевич  
Сергиенко Ксения Сергеевна  
Турусина Светлана Романовна  
Сергеева Татьяна Федоровна  
Форма обучения – очная

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры теоретических основ физического  
воспитания

Кройтор Александр Сергеевич

Дата (защиты) \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	5
<u>§1.1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</u>	<u>5</u>
1.1.1. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	6
1.1.2. КАК РАЗВИВАЕТСЯ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА?.....	7
1.1.3. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА РАЗВИТИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА.....	10
<u>§1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</u>	<u>11</u>
1.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ.....	11
1.2.2. Младший школьный возраст.....	11
1.2.3. Организация правильного тренировочного режима.....	12
Раздел 2.Особенности развития способностей младшего школьного возраста.....	12
§2.1. Развитие скоростно-силовых способностей. ....	12
2.1.2. Развитие общей выносливости.....	17
2.1.3. Развитие гибкости.....	19
2.1.4. Развитие координации и ловкость.....	20
§2.2 Формирование навыков правильной осанки.....	22
Заключение.....	23
Список используемой литературы.....	25

## Введение

Физическое развитие и физическая подготовка учащихся младших классов.

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения.

Воспитание нового, всестороннего развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Развитие науки и передовой практики физического воспитания значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека. Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Физическая культура и спорт способствует развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшает умственную работоспособность.

Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера. Многолетняя практика показывает, что физическое воспитание затрагивает развитие и моральных качеств - уверенность, решительность, волю, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию

организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

Холодова Ж.К. в учебнике по теории и методике физической культуры и спорта говорит, что осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения. [10, с. 4].

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и ощутимо ограничивается их двигательная активность, возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Поэтому по актуальности эта тема должна занимать лидирующее место в педагогике. В нашей курсовой работе на тему «Физическое воспитание и развитие учащихся младших классов» мы определили следующие параметры исследования:

Цель исследования - раскрыть и теоретически обосновать педагогические условия эффективного физического воспитания и развития учащихся младших классов.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание физического воспитания учащихся младших классов на основе психолого-педагогической литературы.
2. На основе психолого-педагогической литературы дать анализ особенностей возрастного развития учащихся младших классов.
3. Дать теоретический анализ педагогических условий эффективного физического воспитания и развития учащихся младших классов.

Объект: Учебно-воспитательный процесс в начальной школе.

Предмет: Педагогические условия, методы и средства физического воспитания и развития учащихся младших классов.

Методы: исследования

1. Анализ учебно-методических материалов, архивных документов;
2. Сравнение
3. Обобщение

Структура работы состоит из введения, 2-х разделов, заключения, списка литературы из 11 источников

## **РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.**

## **§1.1.ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Физическое развитие — комплекс морфо-функциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния индивидуума в данный конкретный момент времени.

**Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6– 7 до 11 лет (1-4 класс).**

В данном возрасте происходит завершение анатомио-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.
- развитие моторики.
- интенсивность роста отдельных размерных признаков организма различна (например, длина тела ребенка 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.
- 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.
- потребность в высокой двигательной активности.
- психическая возбудимость.
- адаптационный период в первых классах.

Можно сделать вывод о том, что в данном возрасте у ребенка практически полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения .

Ведущими критериями для практики физического воспитания детей являются показатели их функциональных возможностей организма , тем самым способствуют при выборе физических нагрузок , структуры двигательных действий и методов воздействия на организм.

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

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.

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.

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 , способствующие успешной

физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

#### 1.1.1. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- 3) развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня
- 5) выработка представлений об основных видах спорта
- 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

#### 1.1.2. КАК РАЗВИВАЕТСЯ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА?

В период младшего школьного возраста активно увеличивается мышечная масса ребенка, у него, непосредственно, идет развитие мелких мышц верхних конечностей, т.е. движение рук и их жестикуляция становятся более точными, четкими и совершенными. Как только ребенку исполнится 6-7 лет он начинает лучше справляться с ручкой, осваивая

навыки письма, рисования, игры с подручными предметами, совершая определенные "операции" с ними.

Возраст 7-8 лет наиболее заметный в перестройке мышечной ткани, именно в этот период движения конечностей ребенка становятся наиболее координированными. В данном возрасте стимулы от нервов к мышцам передаются в ускоренном темпе, отсюда следует, что признаком функциональной зрелости мышц становится повышенная возбудимость.

Мышцы детей нарастают к периоду полового развития. К 8 годам мышечная масса составляет - 27 % массы тела. В развитии мышц важную роль играет соответствующий возрасту двигательный режим, в более старшем возрасте - занятия спортом. После 6-7 лет развиваются способности к письму, лепке, рисованию. С 8-9 лет нарастает объем мышц рук, ног, шеи, плечевого пояса. В 10-12 лет координация движений улучшается.

При отсутствии двигательной нагрузки на мышцы (гипокинезии) возникает задержка развития мышц, могут развиваться ожирение, вегетососудистая дистония, нарушение роста костей.

Для различных видов спорта существует допустимый возраст для занятий в детской спортивной школе с участием в соревнованиях. В 7-8 лет допускаются занятия спортивной, художественной гимнастикой, горными видами лыжного спорта, фигурным катанием на коньках. С 9 лет разрешаются занятия на батуте, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, шахматы.

В 10 лет разрешается начать занятия волейболом, баскетболом, борьбой, академической греблей, ручным мячом, фехтованием, футболом, хоккеем. В 11 лет рекомендуется начать заниматься греблей на байдарках, конькобежным спортом, легкой атлетикой, санным, стрелковым спортом. В 12 лет - бокс, велосипед.

Антропометрические исследования показывают, что дети- семилетки в состоянии поднять правой рукой от 9 до 12 кг, а десятилетние ребята поднимают 16 -19 кг.

Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. В этой связи весьма важно практиковать на занятиях различные виды учебной работы (чередовать письмо с чтением, с выполнением упражнений и других практических занятий, применять наглядность, методы объяснения сочетать с беседой и т. д. ), проводить физкультпаузы ("физкультминутки"), в теплое время заниматься при открытых форточках или окнах, а в прохладную погоду чаще проветривать классы и обеспечивать достаточный приток свежего воздуха в рекреационные (от лат. *rescreatio* - восстановление сил) помещения и коридоры.

Необходимо также заботиться, чтобы дети могли поесть в школьном буфете или столовой во время перемен, в хорошую погоду проводить с ними прогулки или спокойные игры на свежем воздухе, а после занятий организовывать экскурсии на природу, приучать их ежедневно дома заниматься утренней гимнастикой.

Утомление школьников при различных видах мышечной работы. Для школьников младшего звена характерна неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга, четко выраженная недостаточность внутреннего активного торможения. В этом причина быстрого утомления младших школьников. По данным многих ученых, у младших школьников, особенно у семилетних детей, резко падает работоспособность, ухудшаются внимание и память после 30 — 35 мин непрерывного занятия, что подтверждает необходимость физических пауз( физминутки).

Анализируя, можно отметить основные аспекты: В возрасте с 7 до 12 лет формируется мышечная система; Необходимо контролировать питание, физические занятия и отдых младшего школьника для успешного развития мышечной системы; Необходимо знать возрастные периоды для занятий определенного вида спорта; Не забывать о физкультпаузах для того, чтобы избежать переутомления.

### 1.1.3. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА РАЗВИТИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Необходимо принять во внимание, что на физическое развитие ребенка влияют не только анатомо-физиологические факторы, но и огромную роль играют социальные причины, адаптационный период.

Порой случается, что ребенок, поступающий в школу, сталкивается с проблемой недобора массы. Одной из основных причин может являться сложный адаптационный период детей в 1-х классах.

Кроме того, на здоровье младших школьников негативным образом сказывается необходимость начала обучения с 6 лет, когда многие из них не готовы продемонстрировать функциональную зрелость.

Негативными последствиями преждевременного обучения в школе являются:

снижение зрения;

резкое падение уровня гемоглобина в крови;

нарушение работы сердечно-сосудистой системы;

сбои в работе органов пищеварения;

проблемы с осанкой и развитием стопы;

расстройства нервно-психического характера.

Все эти факторы( последствия) сказываются на ребенке из-за того, что дети в этом возрасте часто вынуждены находиться в школе очень долго, даже после занятий. Чаще всего это происходит из-за занятости родителей. Для таких случаев, были созданы в школах -группы продленного дня, где дети, под руководством учителя, проводят свое свободное время до того, как их заберут родители, а это, к сожалению, негативно сказывается не только на их физическом развитии, но и так же на психическом состоянии.

Основная причина сбоев в работе организма школьника в случае пребывания в группе продленного дня — это нарушение режима дня и питания . Кроме того, нельзя упускать такой важный момент, как переохлаждение во время бесконтрольных прогулок.

Также нужно отметить, что негативные изменения в организме младшего школьника, могут быть связаны с необходимостью продолжительное время пребывать в сидячем положении, что приводит к нарушению обмена веществ, нервным срывам у детей, имеющих избыток энергии.

## **§1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

### **1.2.1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА :**

1) Общая физическая подготовка ( ОФП ) - она предполагает развитие двигательных, функциональных возможностей и систем организма школьника ( спортсмена ), слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами общей физической подготовки

являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм учащегося (спортсмена). К их числу относятся различные упражнения:

— бег, прыжки, плавание, подвижные и спортивные игры,

2) Специальная физическая подготовка — предполагает развитие двигательных способностей, возможностей и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

### 1.2.2. Младший школьный возраст

Младший школьный возраст является наиболее ответственным и основным периодом в формировании двигательных и координационных навыков ребенка (школьника). В данном возрасте закладываются основы движений, осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения, действия, занятия, особые физкультурные знания.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотивация к занятиям физическими упражнениями, однако необходимо дозировать и учитывать физическую нагрузку на школьника в младшем возрасте.

### 1.2.3. Организация правильного тренировочного режима

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период жизни. В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физ. деятельности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия для успешной

физкультурно-спортивной ориентации школьников , для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

В этот период определенную часть забот о физическом воспитании берет на себя школа. Однако без участия родителей проблемы формирования полноценного физического потенциала младшего школьника , основы его будущего физического здоровья, решить невозможно.

Наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка этого периода жизни является:

формирование личностного отношения ребенка к физической тренировке воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке.

На примере родителей и других более старших членов семьи у ребенка вырабатывается стимул и мотивация к приобретению устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Так же, родителям необходимо помнить и учитывать, что такие факторы как : социальные, психологические и биологические компоненты физической активности - формируются именно на данном этапе ( периоде жизни) развития ребенка.

Физическая подготовка младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации должна 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. Основная направленность занятий - развитие координации движений , приобретение ребенком возможно большего моторного опыта и ловкости.

## **РАЗДЕЛ 2. Особенности развития способностей младшего школьного возраста**

### **2.1. Развитие скоростно-силовых способностей.**

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В младшем школьном возрасте существуют хорошие условия для развития скоростных способностей. В качестве приемов усовершенствования данных способностей можно пустить в ход упражнения следующего типа:

- подвижные игры, например, "Гуси - лебеди" и т.п.;
- разного рода эстафеты;
- циклические упражнения, выполняемые в быстром темпе (к примеру, бег на короткие дистанции);
- общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Максимальная скорость человека в каком либо движении зависит не только от его быстроты, а также от ряда других факторов - степени развития силы, гибкости, владения техникой и т.п. Развитие быстроты движений должно быть близко связано с воспитанием других физических и совершенствованием техники выполнения движений.

К средствам воспитания быстроты относятся упражнения, которые допускается выполнять с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Их продолжительность должна быть 5 -20 сек.

Основными методами совершенствования скоростных способностей младших школьников считаются игровой, повторный и соревновательный, в отношении соревновательного метода следует отметить, что его желательно выполнять с детьми 6-7 лет через 2 урока, с 7-9 летними через урок и с 9-10 летними на каждом уроке.

Следует учитывать следующие особенности методики:

- в качестве скоростных используются лишь упражнения хорошо усвоенные занимающимися;

- темп выполнения растёт от быстрого до очень быстрого;
- для поддержания верного темпа используются звуковые и зрительные ориентиры;

Примерный комплекс упражнений на развитие скоростных способностей младших классов.

1. Ходьба на месте.

По сигналу( хлопок или свисток) быстро присесть и встать.

Спина прямая.

2. "Бег лошадки".

И.п.- руки на поясе,

1-4-бег на месте, высоко поднимая бедра;

5-8- бег с захлестыванием голени назад.

Спина прямая.

3. " Бокс".

И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки на уровне груди.

1- удар прямой рукой;

2- и.п.;

3- удар другой;

4- И.п.

4. "Штангист".

И.п.- стойка ноги врозь, кисти рук к бедрам.

1- прыжком руки к плечам, локти вниз, пальцы сжаты в кулаки;

2- прыжком- руки вверх;

3- прыжком руки к плечам;

4- и.п.

5. "Попрыгунчики"

И.п.- руки на поясе.

1-2- прыжки на двух;

3- прыжком поворотом направо, хлопок перед грудью;

4- и.п.;

5-8- то же в другую сторону.

6. Бег на месте в упоре с максимальной частотой.

7. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 метров с максимальной скоростью с хода и из различных стартовых положений.

8. Бег ускорением.

9. "Встречная эстафета".

Участники разделяются на колонны, внутри каждой из них образуются две группы лицом друг к другу на расстоянии 15-20 метров. По сигналу передача мяча из одной группы в другую. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой.

10. "Два флажка".

У учителя в каждой руке по флажку разного цвета. Подъем одного из флажков - бег на месте, подъем другого флажка - остановка. Повторить до 5 раз.

11. Разнообразные эстафеты.

Число повторений упражнений в комплексе от 4-6 раз для 7- летних до 11-12 раз для 9-10- летних.

При использовании циклических упражнений, например, бега на 20 метров с максимальной скоростью, параметры нагрузки будут следующими:

- число повторений- 4- 5;
- интервал отдыха между повторениями- 10- 20 секунд;
- число серий- 2;
- интервал отдыха между сериями- 30- 40 секунд.

Сигналом к прекращению повторной короткой работы является момент снижения работоспособности ( частоты движений, скорости бега).

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. От степени развития крупных мышечных групп зависят правильная осанка и возможности человека при выполнении многих трудовых, бытовых и спортивных действий.

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет — общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет — общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями ( набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

В младшем школьном возрасте силовые упражнения направлены на развитие силы крупных мышечных групп:

- спины;
- живота;
- плечевого пояса;
- верхних и нижних конечностей.

От степени развития крупных мышечных групп зависят правильная осанка и возможности человека при выполнении многих трудовых, бытовых и спортивных действий.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам:

1. Наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения;
2. Сила лежит в основе проявления других физических ( двигательных) качеств.

В качестве средств развития силы в младшем школьном возрасте используются следующие упражнения:

- упражнения без предмета: наклоны, повороты и круговые движения туловищем в разные стороны, подъемы туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук из различных упоров, приседания и разнообразные выпады и т.п.;
- упражнения на гимнастической стенке : разнообразные лазания и передвижения по ней;
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке, передвижения по ней в упоре на коленях или присев одноименным или разноименным способами, подтягивания и т.д.;
- лазанье по канату различными способами;
- упражнения с внешним сопротивлением , для чего используется обычно масса предметов , противодействие партнера, сопротивление резины, эспандера и т.д.;
- упражнения , отягощенные массой собственного тела (например, подтягивания на перекладине);
- подвижные игры типа “салки”, “ноги от земли”, “альпинисты” и т.п.

Основными методами развития мышечной силы у младших школьников являются метод повторных усилий и игровой. Параметры нагрузки в этом случае будут иметь следующие величины:

- число повторений в одном подходе- 10- 12 раз;
- интервалы отдыха между подходами- 30- 60 секунд;
- количество подходов в одном упражнении- 3- 4.

В качестве средств совершенствования данных способностей используются следующие упражнения:

- упражнения без предметов в виде прыжков различного типа;

- прыжки со скакалкой;
- метания различных мячей ( набивного , теннисного) из различных положений;
- разнообразные эстафеты с включением движений скоростно-силового характера (например, прыжков или метания);
- подвижные игры типа “лиса и куры ”, “ зайцы в огороде”, “парашютисты”, “ волки во рву” и т.п.

В процессе совершенствования скоростно-силовых способностей младших школьников используются игровой, повторный, соревновательный методы. Параметры нагрузки при использовании повторного метода будут следующими:

- число повторений в серии: для мышц нижних конечностей- 3- 6, туловища и верхних конечностей- 6- 12;
- интервалы отдыха между повторениями- 10- 120 секунд;
- число серий- 5- 6;
- интервалы отдыха между сериями- 30 секунд.

### **2.1.2. Развитие общей выносливости.**

Выносливость - это способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Показатели выносливости у детей младшего школьного возраста незначительны. Например, мощность работы, которая может быть сохранена в течение 9 мин., у детей 9 лет составляет только 40% мощности, сохраняемой взрослыми на протяжении такого же времени. Однако уже к 10-летнему возрасту, дети становятся способными без выраженных признаков снижения работоспособности неоднократно повторять скоростные действия( например, ускоренный бег 30м с короткими промежутками для отдыха) или мало интенсивную работу (медленный, сравнительно продолжительный бег).

Развитие выносливости, как и других физических способностей, на различных этапах возрастного созревания организма происходит неравномерно.

Первое значительное увеличение продолжительности бега с указанной интенсивностью наблюдается у девочек в 9 лет, у мальчиков в 10 лет; затем в 12 и соответственно в 13 лет; у юношей в 16 лет этот показатель выносливости наиболее существенно, у девушек после 14 лет продолжительность бега с каждым годом сокращается, если не проводить направленной тренировки.

Вопреки распространенной прежде точки зрения, современные исследования и практика детского спорта убеждают, что уже в младшем школьном возрасте следует направлено воздействовать на развитие выносливости разного типа, в первую очередь выносливости в работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей особых требований к анаэробно – гликолитическим возможностям организма.

Воспитанию выносливости необходимо уделять достаточное внимание во всех формах работы по физическому воспитанию с детьми – в общей физической подготовке по школьной программе, во внешкольных занятиях и, особенно в спортивной тренировке юных спортсменов.

Естественно, что, решая задачу воспитания выносливости в школьные годы, нужно тщательно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным физическим нагрузкам. В экспериментах на животных показано, что продолжительные нагрузки могут вызвать замедление прибавки в весе растущего организма, подавлять функции желёз внутренней секреции, обуславливать ряд патологических процессов. Нагрузки, направленные преимущественно на развитие выносливости, допустимы лишь при систематическом квалифицированном врачебном и педагогическом контроле.

Средствами развития общей выносливости детей младшего школьного возраста являются:

- аэробные упражнения типа бега умеренной интенсивностью (50-60% от максимальной);
- ходьба на лыжах и т.п.;
- подвижные игры, выполняемые со средней интенсивностью (ЧСС 130-150 уд/мин.)- “Ловишка”, “Гуси-лебеди” и другие;
- комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, катанием обручей (предметов) и т.д.;
- преодоление полос препятствий, включающие хорошо изученные школьниками упражнения.

Аэробным упражнениям типа бега с умеренной интенсивностью необходимо уделять в подготовительной части урока 3- 5 минут и в конце основной части – 7- 10 минут. Желательно проведения данных упражнений в игровой форме (“поезда”, “маленькие марафонцы” и т.п.)

При развитии общей выносливости используют различные методы:

- метод равномерного упражнения;
- метод переменного упражнения;
- интервальный метод.

### **2.1.3. Развитие гибкости.**

Гибкость- это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

В работе на гибкость важно правильно дозировать выполнение упражнений, помня, что предельная амплитуда движений достигается не сразу. При сгибании и разгибании в тазобедренном суставе учащихся 7- 10 лет предельная амплитуда достигается после 20 – 30 повторений, у 11 – 14-летних- после 30 – 40, а у 15-летних- после 45 повторений. При дальнейшем

повторении амплитуда движений падает и повторять упражнения нет смысла

Выполняя упражнения на растягивания, следует довести их до предельной амплитуды, что выражается в появлении легких болевых ощущений в мышцах и суставах.

Выполнять упражнения на гибкость следует ежедневно после хорошей разминки до появления пота. Разминку следует начинать 3- 5 – минутным бегом в умеренном темпе, затем выполнить 6- 8 упражнений (по 8-10 раз каждое) типа потягивания, наклонов( вперед, назад, в стороны), приседаний, маховых движений ногами во все стороны, прыжков. В младше школьном возрасте используются упражнения махового характера и движения, выполняемые с большой амплитудой и пружинисто. Возможно также увеличение размаха движений с помощью партнера, а так же использование статических упражнений.

При статических упражнениях учащиеся занимают предельно возможное положение растянутости и удерживают его максимально возможное время.

Параллельно с развитием подвижности в суставах следует развивать силу удерживающих данный сустав мышц, для чего используют упражнения с большей амплитудой и отягощением.

При выполнении упражнений всегда нужно ставить конкретные задания: достать до определенного предмета, коснуться чего-то и т.д.

После каждой серии следуют упражнения на расслабления работавших мышц.

#### **2.1.4. Развитие координации и ловкости.**

Ловкость- это способность человека быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

Основным условием развития ловкости является новизна изучаемых упражнений. Повторение хорошо усвоенных действий развитию ловкости не способствует.

Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача, как можно больше детей «запятнать» за 3 мин, или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ученик должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации. Например: при игре в баскетбол во время атаки школьник должен сам прогнозировать возможность возникновения той или иной двигательной задачи, а следовательно, и ее решения посредством того или иного двигательного действия (бросать ли мяч по кольцу, или отдать его партнеру, или создать трудности передвижению соперника).

Учитель должен стремиться на каждом занятии обеспечивать развитие ловкости путем использования непривычных исходных положений, выполнение известных упражнений в другую сторону, другой рукой, изменяя скорость и темп их выполнения, используя дополнительные упражнения, выполняя изученные ранее в комбинациях с другими упражнениями, применяя игры.

Упражнения на ловкость дают малый эффект на фоне утомления, поэтому их следует выполнять в начале занятий.

Наиболее благоприятные условия для развития ловкости создаются в дошкольном и в младшем школьном возрасте. Если был упущен этот период, то после окончания школы ловкость практически не поддается совершенствованию.

Высокая степень развития данных способностей данных способностей позволяет человеку (младшему школьнику) наиболее эффективно осуществлять двигательную деятельность. Координационные способности включают в себя:

- умения управлять своими движениями во времени и в пространстве;
- способность к поддержанию равновесия;
- существенным является так же развитие рационального сочетания напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое

применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и утомлению.

Высокая степень развития данных способностей позволяет человеку (младшему школьнику) наиболее эффективно осуществлять двигательную деятельность. Координационные способности включают в себя:

- умения управлять своими движениями во времени и в пространстве;
- способность к поддержанию равновесия;
- существенным является так же развитие рационального сочетания напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Для развития координационных способностей в младшем школьном возрасте используются упражнения, выполняемые разноименными частями тела, с закрытыми глазами, на ограниченной опоре и т.д.

## **§2.2 Формирование навыков правильной осанки.**

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Осанка определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья.

Осанка человека связана с положением позвоночного столба и определяется статическими условиями, которые у человека имеют значительные отличия от всех других биологических систем, в связи с его вертикальным положением. Известны классические схемы Штаффеля (Staffel), иллюстрирующие различные типы осанки.

Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая ее правильное развитие и исправление осанки.

Для формирования осанки необходимо соблюдать ряд условий:

- правильное чередование труда и отдыха, рациональное питание, хорошее развитие силы, гибкости, выносливости;
- определенные требования, предъявляемые к мебели, используемой ребенком.

Ученики всех классов должны делать физкультминутку на уроках и во время паузы между ними. То же рекомендуется проделывать и во время выполнения домашнего задания.

Немаловажное значение для формирования правильной осанки и предупреждения ее нарушений имеет правильно подобранная одежда.

Заключение

В результате исследования Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности — это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т. е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей.

Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

Родители играют очень важное значение в физическом воспитании детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимы для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Между семьей и школой должна быть созданная атмосфера деловых, товарищеских отношений. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы.

Большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями, поэтому и целесообразность расходования времени на этот вид деятельности.

## Список используемой литературы

1. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. Владос, 2001
2. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. -Красноярск, 2013.- 432 с.
3. Гелецкий В.М. ( ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ) Учебное пособие, Красноярск 2008 [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf)
4. Ж.К. Холодов Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2016.
5. Крупицкая Л. И. Будь здоров. - Начальная школа, 2005
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Санкт – Петербург, 2001
7. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Р.А.Абзалов, Н.И.Абзалов, КАЗАНЬ 2013 [https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21352/22\\_228\\_000399.pdf](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21352/22_228_000399.pdf)
8. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста <https://studfiles.net/preview/5815413/page:7/>
9. <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-2-2-fizicheskoe-vospitanie-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta>
10. <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitiye/osobennosti/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-mladshih-shkolnikov.html>

