МИНистерство науки и высшего образования

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 им. И. С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Код 44.03.01 Направление подготовки Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Методика обучения и воспитания физической культуре

Тема: Особенности физического развитие детей младшего школьного возраста

Выполнил:

студент 3 курса, 32 группы

Павлюченко Всеволод Степанович

Форма обучения - очная

Руководитель: Романенко Наталья Сергеевна

Дата(защиты)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2018

Особенности физического развитие детей младшего школьного возраста

Введение…………………...………………………………………………………4

1. Теоретические основы физического развития детей младшего школьного возраста

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста………………………………………………………………………….…6

1.2 Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста…………………………………………..……………………………….10

1.3 Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста….....13

2. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста

2.1 Развитие мышечной системы младшего школьника…………………...19

2.2 Особенности физического развития детей младшего школьного возраста……………………………………..…………………………………….22

2.3 Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста………………………………..…………………………………….……26

3. Рекомендации по проведению урока физической культуры………..…31

Заключение …………………………………………………..…………………..36

Список литературы………………………………………………………………37

Введение

Физическое – это морфологических и признаков, определить физических , выносливости и организма. развитие одним важнейших здоровья организма.

 физического позволяет форму, и пропорции , а также функции . Развитие ребенка определенным , которые в морфологических и особенностях, разным периодам. К относятся , несинхронные и обусловленные роста и , а также генетических и факторов.

 из принципов и укрепления детей своевременное морфофункциональной , готовности организма к условиям и деятельности и с учетом ребенка, и оздоровительных .

 определения физического , одной важнейших состояния является психического ребенка.

 6 лет в ребенка период . В связи с развития нервной , сигнальных и возрастной активности мозга развитие , движений, . Изучение работоспособности возможным тогда, ребенок в развитии 3 - й и 4-й степени слова, значение снимается с образов и , а это детям 4-5 -старшей детского и младшим .

Определение зрелости в первую на возраста и физического и развития .

Целью явилось особенностей и психического детей школьного (8-9 лет).

 значимость заключается в , что особенностей и физического детей, пропорций позволяет данные о каждого возрастным , чтобы вывод о зрелости .

Актуальность особенностей и психического заключается в , что можно , как самостоятельно любую ситуацию, он в выборе действий, самостоятельно сможет свою . А также его параметры возрастным .

1. Теоретические основы физического развития детей младшего школьного возраста
	1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

В процессе изменения у тела, к , характерным . У ребенка по с тела, и , относительно . С эти .

 ткань у , податливостью. У она . В годы трубчатые изменения: постепенно , а () полость . соотношение и вещества в 8 , , после оказываются и в развитии влиянием - статические (, позвоночника в школьника столом), напряжений (, плечевого портфеля с в руке) и т. д. , тем в скелете . Полное только к 24-25 .

Эти костной важно при занятий физическому детей: всестороннего развития достичь с помощью упражнений, и без интенсивности на части .

При у ребенка сформировались , но новорожденного тонкие, белковый невелик, еще способны к , быстрым и сокращениям.[[1]](#footnote-1)

У детей скелетных составляет 16-17%, в 5 - 6 достигает 22%, в время у взрослого вес составляет 35 - 40% массы , а у лиц, физически или занимаются упражнениями 50%. В годы ребенка растут в длину ( под роста ), но тонкие и . В дальнейшем в с двигательной начинается мышц в , увеличение белкового , увеличение массы. Увеличение мышечной массы не заканчивается окостенением скелета, оно продолжается до 30 лет и далее, что обусловлено характером мышечной деятельности человека (спорт, физический труд и др.)[[2]](#footnote-2)

 с массы в растет и , а их движения и время . мышцы только сравнению с , и большей работе. регуляции в физических и , недопустимость .

, происходящие в и функциональном организма спортсменов, не воздействием занятий упражнениями, и возрастными . Баскетбол к нестандартным физическим резкой интенсивности. В игры движений быть максимальной, умеренной, а в моменты активная деятельность быть . Подобные интенсивности непрерывно, определяется обстановкой, игры.

 детей в школьном идет интенсивно и равномерно. В ежегодно у и девочек тела на 4-5 , масса ‒ 2-3 кг, грудной ‒ на 1,5-2 . После первого вытяжения (6-7 ) скорость относительно . У 8-летнего он 130 , 11-летнего ‒ в 145 см. тела возрастает упорядоченно. 7-летнего ‒ 25 кг, 11- ‒ 37 кг.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти затруднительны и утомительны. Также отметим, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет.

С 7 до 13 лет отмечается медленный рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа, объем его полости достигает 1200-1300 см3. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах ЦНС способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно. У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает настолько интенсивно, что они становятся относительно и абсолютно сильнее мальчиков. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

В младшем возрасте мышцы существенно , обеспечивая подвижность и . Во органах и происходят преобразования, благоприятные для больших мышечной . Только к возрасту развитие обеспечивает поддержание .

Сердце не по и мышца не достаточной . Физическая вызывает повышение . Усиленный крови к мышцам увеличением пульса, а силой сердечной . Суммарный сосудов в период больше, у взрослых. является из низкого кровяного .

Функциональные нервной в это далеко совершенны. и уравновешенность процессов невелики. И все внутреннего выражены хорошо, процессы , что привести к истощаемости коры мозга, к утомлению. аналитические . Ребенок над поступками и . Все в поведении младшего возраста много элементов, еще способны к сосредоточенности. , особенно , которые без , замкнуты, с приживаются в , что может на психическом характера.

У детей высокая в кислороде, объясняется роста . В связи с у детей гипервентиляция , при объем , проходящего легкие, достигает взрослого.

 картина и в . До 11-12 относительно , у (0,63-0,89% от по с 0,48-0,52% у ). артерий у шире, собой систолического .

* 1. Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста

 школьный жизни 6 11 и определяется в ребенка - в . В время развитие ( и вегетативной , и мышечной , ). В основе ( еще кризисом), - включаются в "" внутренней и "старые". этого не , ряда в 7 лет, железы , в тормозной половых и секреции, , и надпочечников, к половых , андрогены и . физиологическая требует детского большого , чтобы резервы.[[3]](#footnote-3)

В период подвижность процессов, процессы , что такие черты школьников, повышенная возбудимость и .

К 7 годам созревают части мозга, создает для , чем у , гармонии возбуждения и , необходимой развития произвольного . Поскольку мышц и управления не синхронно, у этого есть в организации . Развитие мышц развитие , и поэтому лучше сильные и движения, мелкие и точности (, при ). Однако физической , повышение носят характер, и в для по- характерны утомляемость и -психическая . Это в том, их обычно падает 25-30 после урока и второго . Дети , если расширенную группу, а с повышенной интенсивностью и занятий.[[4]](#footnote-4)

 большие в ребенка. В выдвигается (, выполнения и ). Происходит (восприятия, , ), высших (, письма, , ), позволяет возраста , по с , операции. обучения и развития основе предпосылки к теоретического и сознания. руководством дети изучать основных человеческой (науки, , морали) и действовать в с традициями и социальными людей. в этом ребенок отчетливо осознавать между и окружающими, в социальных поведения, оценках, конфликтных , то постепенно в сознательную формирования .

Выделяют 4 формирования ребенка:

 этап-, характеризуется основными навыками протяжении года ребенка.

 этап - , продолжается 1 до 3 . Движения психомоторный , то становились . Сенсомоторное является формирования психических , включая , внимание, деятельность, и сознание.

 этап-, длится 3 до 12 . Деятельность приобретает индивидуальный .

Четвертый этап идеален (12-14 лет). Формируются сложные понятия, суждения, выводы. Выделяют 4 этапа формирования психики ребенка:

Первый этап-моторный, характеризуется овладением основными навыками протяжении года ребенка.

 этап - , продолжается 1 до 3 . Движения психомоторный , то становились . Сенсомоторное является формирования психических , включая , внимание, деятельность, и сознание.

 этап-, длится 3 до 12 . Деятельность приобретает индивидуальный .

Четвертый идеален (12-14 ). Формируются понятия, , выводы. начинают предварительный поступков в . Мышление абстрактным. начинает .

В отдельные жизни риск у детей расстройств и . Эти называются периодами. 2 кризиса: 2-3, 5 лет и 12-15 .[[5]](#footnote-5)

В первом кризисе () быстрое психических и качеств деятельность систем . Часть состояний сферы свое в этом .

Второй кризис ( созревание) с перестройкой желез секреции, ростом , половыми . В этот дети уязвимы и особого .

1.3 Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста

Большое придается школы, , направленной улучшение школьников, младших . Забота о детей- задача .

Задача здоровья предусматривает его . С этой физкультуру проводить можно на , а проводя в помещении, гигиенических .

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как студент ходит, стоит, сидит, ежедневно выполняет утреннюю зарядку, физическую подготовку на занятиях, игры и упражнения на переменах. Упражнение является основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием для нормального развития его центральной нервной системы, средство повышения анализаторов и развития их взаимодействия. Не зря говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной активностью ребенка и его умственным развитием.[[6]](#footnote-6)

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое человек получает от двигательной активности, "мышечной радостью".

Формирование двигательных навыков и умений в начальных классах осуществляется в соответствии с учебным планом, который предусматривает обучение учащихся основным видам гимнастики, легкой атлетике, играм, лыжной подготовке, плаванию.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики уроков, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой физических упражнений является важной задачей физического воспитания. Как известно, положительно на только они правильно. К же техника способствует правильных жизненно движений, у детей целесообразно усилие и осуществлять движения, их быстро новые действия.

 жизненно навыков , необходимо должное развитию умения и точно мелкие пальцами , умело обеими , быстро движения в с условиями. движений у школьников, основного субъектных человека, важной начального . Развитие руки под различных деятельности: , рисования, труда, , физическая . Следует , что воспитание особую в развитии рук и, в , в развитии произвольного . Именно этих ставятся и задачи развитию у точных и движений с помощью с предметами (с и маленькими , с веревкой, с , флажками и .).), а также с специальных для дифференцированных пальцев.

 научно теории воспитания П. считал из задач воспитания у детей с наименьшими и в кратчайшие сознательно наибольшую . Сочетание выше и определяет " двигательной " ребенка. развитие навыков и необходимо обучения, многих профессий, а также для ведения домашней деятельности и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

В начальной школе учащиеся должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий спортом, следить за правильной осанкой, знать правила закаливания.[[7]](#footnote-7)

Получение студентами знаний по физической культуре является необходимым условием осознанного овладения учебным по , привития и привычек заниматься упражнениями. роль знания по культуре в у них самостоятельно физические , в развитии у представлений о систематически физической , закалять с помощью факторов (, воздух, ). Все способствует только развитию и студентов, и воспитывает у правильное к своему и к здоровью , помогает или вредные .

Развитие (физических) заключается в у студентов , силы, , выносливости в физического . Этот тесно с формированием навыков и с объемом и двигательной ребенка. уровня двигательных зависят таких движений, бег, , метание, и др.

В школьном естественное развитие качеств свои : ловкость и движений интенсивнее, сила и . Для физического важно , что как ощущения раньше, рабочий . Дети 7 до 13 имеют сдвиги в координации . Учитывая , важно определить и методы воспитания, способствовали развитию двигательных в соответствии с возрастными .[[8]](#footnote-8)

Формирование и привычек к воспитанию - условие реализации воспитания .

В младшем возрасте активно развиваются интересы и привычки.

Большое значение для привития интереса студентов к физическому воспитанию является позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и будет сохраняться, если родители вовлекают детей младшего школьного возраста в физкультуру, создают для этого необходимые условия.

Специфика влияния физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время в физкультуре преобладает коллективная деятельность. Студентов учат выявлять чувство дружбы, приобретать навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Необходимо стремиться к достижению такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, занятий студент получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что делал это в интересах команды, во имя команды. В процессе совместной практической деятельности детей учат правильно вести себя в соответствии с нормами морали. Правильно организованные группы упражнений, командные игры, участие в соревнованиях способствуют вхождению ребенка в коллектив и воспитанию его привычек жить интересами коллектива.

При выполнении упражнений учащимся часто приходится выявлять волевые усилия по преодолению неуверенности и даже страха. В результате постоянных тренировок воспитываются смелость, целеустремленность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются нравственные качества личности, а нравственное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.[[9]](#footnote-9)

Постоянная физическая нагрузка приводит к развитию системы привычных действий и эмоциональных и психических состояний. Когда студент начинает изучать какие-то физические упражнения, особенно сложные, он часто чувствует неуверенность, страх.

В процессе овладения упражнением эти ощущения проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять выученные действия. Однако система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает нравственного развития личности. Для этого у студентов формируется нравственное сознание, определяющее направление их деятельности.

Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик испытывает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от того, что он делал в интересах команды. Такое расположение ставит всех студентов в личную ответственность за успех команды.

1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста
	1. Развитие мышечной системы младшего школьника

В период младшего школьного возраста особенно активно увеличивается мышечная масса ребенка. Так, если сравнивать показатели физического развития детей младшего школьного возраста по мышечной массе детей младшего школьного возраста с показателями новорожденных, то прирост составляет более 30 %.

Мышцы у детей отличаются по своему строению, составу и функциям от мышц взрослого. Мышцы у детей по внешнему виду бледнее и нежнее, богаче водой, но беднее белковыми веществами и жиром, а также экстрактивными и неорганическими веществами. Лишь к 15-18 годам уменьшается количество воды в мышцах, они становятся плотнее, увеличивается содержание в них белковых, жировых и неорганических веществ. В этом возрасте увеличивается также масса сухожилий сравнительно с мышцами, и поэтому возрастают их упругость эластичность.

Развитие мышцу детей идёт неравномерно. В первую очередь у них развиваются более крупные мышцы, например мышцы плеча и предплечья, а более мелкие мышцы развиваются позднее. Так, у ребёнка 4-5 лет сравнительно развиты мышцы плеча и предплечья, но ещё далеко не развиты мышцы кисти руки, в связи с чем тонкая работа пальцами в этом возрасте детям ещё не доступна. Качественная функция мускулатуры кисти рук достаточно развивается у ребенка в возрасте 6-7 лет, когда дети могут уже заниматься такими работами, как плетением, лепкой и другими упражнениями с материалом малой сопротивляемости. Развитие мускулатуры кисти руки в этом возрасте даёт возможность постепенно обучать ребёнка письму. Но упражнения в письме в этом возрасте должны быть кратковременными с тем, чтобы не утомлять ещё далеко не окрепшие мышцы кисти руки.

Усиление темпа развития всей мускулатуры и нарастание силы мышц у детей наблюдается после 8 -9 лет, когда также укрепляются связки и отмечается значительный прирост объёма мышц. В последующие годы сила мышц неуклонно возрастает. Особенно интенсивно идёт нарастание мышечной силы у подростков в конце периода полового созревания. В эти же годы происходит интенсивное нарастание массы мышц.

Активно мелкие верхних , движения малыша более и совершенными.

 заметные мышечной , становится в 7-8 лет. в этот движения ребенка скоординированы. функциональной мышцы повышенная . Возбуждающие от к мышце с ускоренной , скорость действия заметно .

Между в раннем возрасте процесса взаимодействия является явлением, приводит к доминированию руки и на движений, психических ребенка.

 8 лет развитие проявляется в физического детей школьного рецепторного суставов. начинает почти же , как и , так лишние , присущие 5-6 лет, .[[10]](#footnote-10)

Координация мелких заметно , как ребенку 6-7 лет. в это ученик лучше с ручкой, навыки , игры музыкальных , небольших с подручными .

Физическое младших затрагивает основные организма, в сердечно- и дыхательную. В 7-9 у детей частота , происходят изменения в кровообращения, вызывает потребность школьников в и учащенное .

Во роста и детей школьного метаболизм для организмов. образом, развитие младшего возраста обмен у людей в от 20 25 лет интенсивности 100%, тогда у детей школьного в возрасте 10 составляет 190%, а в лет – 230%![[11]](#footnote-11)

Важные происходят с системой школьников. часть продолжает , и заканчивается процесс ранее через 10 , после происходит нервной . Особую развития полушарий мозга отметить в от 7 9 лет.

У 6-7 лет снижение нервных , что с усилением процессов. область головного становится активной, дети в период новыми двигательной .

Таким , можно , что развитие младшего возраста активно, позволяет осуществлять психомоторные .

* 1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста

Физическое детей школьного существенно от развития среднего возраста, детей школьного . Остановимся физиологических детей, к группе школьного . По показателям , большой между и девочками в школьном , до 11-12 пропорции у мальчиков и почти . В этом структура продолжает , их продолжается. роста в несколько по с предыдущим дошкольного , но тела . Рост ежегодно 4-5 см, а на 2-2. 5 .

Заметно окружность клетки, к лучшему форму в конуса, основанием к . Из- этого становится жизненной легких. данные емкости у мальчиков 7 составляет 1400 , у девочек 7 -1200 мл. увеличение емкости составляет, в , 160 мл у и девочек возраста.

Однако функция дыхания остается несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно быстрое и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Другими словами, детский дыхательный аппарат функционирует менее эффективно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организм поглощает меньше кислорода (около 2%), чем дети старшего возраста или взрослые (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемия). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой детей младшего школьного возраста.[[12]](#footnote-12)

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко учатся и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится привлекательным и доступным для детей.

В то же время детям младшего школьного возраста сложно выполнять отдельные параметры. Дети не переносят монотонных движений и фиксации отдельных частей тела в разных положениях, быстро устают. Очень привлекают студентов те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Выбрать тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательные ощущения.

На занятиях с младшими школьниками, учитывая их плохой двигательный опыт, следует обратить внимание на методику обеспечения видимости. Но уже в начальной школе, вы должны использовать простой образных объяснений органически связана с видимостью глубокого понимания сущности изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т. д.

При обучении движениям детей младшего школьного возраста следует прибегать к внешним" регуляторам "и" ограничителям " параметров движения, они помогут почувствовать, правильно ли выполняется движение.

Работая с младшими школьниками, часто используют метод целостного упражнения, с действиями изначально упрощают за счет второстепенных деталей и облегчают путем замедления реализации, использования вспомогательного оборудования, руководящие принципы, физической помощи и т. д. Большое место занимает использование игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, поддержать интерес детей в различных упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

Навыки, приобретенные в школьном возрасте, являются переходными формами навыков взрослого человека, и они должны быть "гибкими", "переменными", поддающимися изменению, поэтому педагог должен думать о сочетании стандартно-повторяющихся и вариативных методов упражнений в обучении для обеспечения вышеупомянутых свойств двигательных навыков. Особое место здесь занимают методы, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их осуществления.[[13]](#footnote-13)

Особую роль играют специальные формы речевого воздействия педагога при работе с детьми. Звучность команды, тонус, эмоциональная окраска речи значительно влияют на качество выполнения упражнений студентами.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное влияние на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятий. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма - всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Развитие ловкости во время школьных занятий у детей идет по пути образования новых форм координации. Для успешного решения этих задач детей обучают самым разным двигательным действиям.

С целью воспитания ловкости, как способности преобразовывать движения в зависимости от меняющейся ситуации их применения, широко используются в подвижных играх, беге и других упражнениях на местности, связанных с преодолением препятствий и ориентированием, очень важно постоянно обновлять упражнения, изменять условия их применения.

Для улучшения координации движений эффективности их точности занятия включают в себя комплексные задания, требующие соблюдения заданных пространственно-временных параметров движения, а также Упражнения на "расслабление" и "равновесие". Упражнения для "баланса" и тренировки вестибулярного аппарата требуют особого внимания.

При развитии физических качеств необходимо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей не велики, к 11 годам они значительно увеличиваются, затем продолжают увеличиваться, но неравномерно. В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) применение упражнений, способствующих наращиванию мышц, неэффективно и поэтому нецелесообразно. Не следует форсировать фактические силовые способности младшего школьного возраста. Задача на этих этапах - обеспечить гармоничное развитие всех групп мышц, способствовать формированию сильного "мышечного корсета", укрепить дыхательные мышцы, развить мышцы, которые плохо развиваются без выполнения упражнения. Наиболее интенсивно сила увеличивается у мальчиков от 11 до 13 лет.

Индивидуальное развитие силы зависит от сроков полового созревания. В начальной школе не следует включать в урок упражнения, связанные с максимальным и длительным напряжением мышц, при длительном сохранении статических поз, максимальный вес не должен превышать 1/3-й массы тела.

Особое внимание следует уделить укреплению и развитию больших групп мышц, от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Это общеразвивающие упражнения: лазанья, бег, прыжки, метание, игры с элементами единоборств и др., и только после 10 лет упражнений с гирями, упражнений в смешанных весах и остановок продолжительностью до 10 минут, игр с выраженными силовыми нагрузками и других стрессов.

В течение большей части учебного периода упражнения с весами должны иметь скоростно-силовую направленность и только у старшеклассников создаются условия для направленного развития силовых способностей.

При развитии быстроты у младших школьников воздействуют на скорость отдельных движений и способность увеличивать темп движений без веса. Для этого используют различные упражнения, требующие быстрой двигательной реакции на заданный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный). Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Несколько стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к негативным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте. Использование различных "скоростных" игр в различных вариантах наиболее эффективно.

В младшем школьном возрасте проявления статической и скоростной выносливости незначительны. Однако на циклический характер работы, в умеренном темпе, необходимо обращать внимание в начальной школе с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но чаще и целесообразнее развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр.

* 1. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста

 в форме являются , так в процессе осуществления эффективная двигательных , осуществляются развивающие или , поддерживающие тренировку систем и связанных с способностей. отдельных многолетнего физического основными быть формы условные любительских . В комбинации с роль в оптимизирования, PV и которая их.

 формы , как , подчинены основной (малые ) или на двигательной , занимающейся средство или функционального организма, отдыха (, прогулки и .).). Разнообразие занятости строить рационально процесса воспитания с реальных , индивидуальных и особенностей, а обеспечить форм их .

Упражнения мышц

1. Упражнение " и короткие ". И. П.: сидеть полу (), ноги и вместе, в упор . Согнув , подтяните к груди и (вместе и ). То самое в лежа.

2. же . Поднимайте и прямые (вместе и ). То самое в лежа.

3. . И. П.: лежа спине, прямые, вдоль . Двигать , сгибая и их, при на (5-8 секунд). перерывы, расслабиться.

4. же . Сесть и (помогая и без ).

5. Упражнение "". И. П.: то самое. частые прямых вверх и . Делайте в положении .

6. То самое. ногу ( 10-12 см пола углом 30°), не , пальцы потяните и ниже; в медленном . То самое, пальцы за обруч.

7. Ноги врозь, руки в стороны. Чтобы наклониться вперед и коснуться пальцев ног, Встаньте прямо. То же, из положения сидя ноги врозь.

Можно предложить упражнения для мышц шеи, которые во многом зависят от правильного положения головы и, следовательно, хорошей осанки. Например, в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклонить голову вперед, в сторону, повернуть вправо-влево. В положении сидя делать круговые движения головой; руки замком за шеей, чтобы взять голову назад с сопротивлением руками.

Большинство этих упражнений выполняются как без предметов и с ними. Использование обручей, шариков, кубиков значительно оживляет упражнение, активизирует мышцы рук. Детям интереснее их выполнять, а взрослым легче контролировать качество движений. Хорош для осанки, ползания, лазания, ходьбы с небольшой нагрузкой на голову.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражнениях детям. Так, при игре в настольный теннис в бадминтоне задействована одна рука, возможен уклон плечевого пояса. Езда на скутере часто осуществляется нажатием одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. Длительное использование велосипеда, плохой выбор его размера, может появиться сутулость спины, искривление таза, сдавливание грудной клетки. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если прыжки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Абсолютно необходимо соблюдать правила и нормы при выполнении спортивных упражнений, желательно сочетать разные виды.

Детям младшего школьного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы живота, плечевого пояса и кисти. При выполнении упражнений, подобранных для этой цели, необходимо соблюдать определенные медико-педагогические требования.

Большое значение имеет повторение упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Поэтому упражнения, вызывающие заметные усилия (например толкание и бросание набитых мячей, подтягивание лежа на скамейке, Прыжки на двух ногах с движением вперед) повторяются реже и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшим усилием, такие как бросание теннисного мяча, ползание на четвереньках, Прыжки на месте. Силовые упражнения выполняются стабильно, плавно, без излишней нагрузки. Дыхание глубокое, ровное. Упражнения выполняются с максимальной амплитудой, повторяется от 4-6 до 10-12 раз.

Также важно учитывать темп упражнений. Чем он выше, тем меньше число повторений и дольше пауза для отпуска. Пауза между повторениями должна быть полной, чтобы обеспечить смену работающих мышц. Так, выполнив бросок набитого мяча, можно легко, шаг, медленно догнать его; после ползания или лазанье хорошо пройти в спокойном ритмичном темпе.

Примеры наборов упражнений:

1. Сидя скрестив ноги, мяч в руках. Поднимаем вверх, опускаем голову (сгибаем руки), снова вверх и вниз. Повторить 6-7 раз. 2. Сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклоните к носку правой (левой) ноги, выпрямив руки. Чтобы выпрямить мяч к груди. 3. Сидя, мяч между ступнями ног. Ложитесь на спину и садитесь, не выпуская мяч. Повторить 6-7 раз. 4. Лежа на спине, мяч за головой. Катитесь на животе и спине с мячом в руках. Чередовать перекат в правую и левую сторону 3-4 раза. 5. Стоя на коленях, мяч в руках. Сядьте прямо с мячом в руке, выпрямитесь. Сесть влево, выпрямиться. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 6. Лежа на животе, руки прямые, мяч на полу между руками. Подняв голову и плечи с пола, попеременно отбивайте мяч руками. 7. Сидя, ноги согнуты, ноги на мяче. Закатайте и откатите от него шар, поворачивая ноги. 8. Мяч на полу. На колени вставать. Можно предложить детям и упражнения: передавать набивной мяч вправо и влево (стоя в кругу) над головой (стоя в колонне), бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, через голову назад.

1. Рекомендации по проведению урока физической культуры

Активность младших школьников на уроке зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у младших школьников еще до начала урока и должен меняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, к конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроя, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у младших школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если младшие школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводят к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать учеников, бесконечно шутить с ними.

Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников, за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывают у младших школьников сильную эмоциональную реакцию.

Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают по окончанию игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра — это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявление двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

Основная форма физических упражнений в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обусловливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей учащихся.

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

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. Каждый урок мы должны играть в активные игры. Игровой материал может занимать около половины всего времени с детьми 10–11 лет;

5. При обучении студентов основным видам движений следует уделять большое внимание правильности и точности выполнения упражнений (школьных движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Метод упражнений преимущество целостного метода. Рассеченный метод имеет второстепенное значение.

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

У детей младшего школьного возраста по возможности необходимо исключить значительные статические нагрузки и упражнения, связанные с напряжением (задержкой дыхания).

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

В этом случае упражнение принимает форму игры.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста:

1. Знание основных правил проведения самостоятельных занятий, приемов элементарного контроля их физического состояния, дозировки, содержания и назначения простых темперирующих процедур;

2. Возможность самостоятельно проводить утреннюю зарядку, физкультуру, индивидуальную тренировку;

3. Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками;

4. Знание основ техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий;

5. Разносторонняя физическая подготовка на уровне возрастных норм учебного плана;

6. Систематическая утренняя гимнастика, участие в коллективных тренировках, регулярная самостоятельная работа по заданию тренера или учителя физкультуры;

7. Постоянный интерес к улучшению своей физической формы и закаливанию организма;

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

9. Знание актуальных спортивных событий в городе, стране, за рубежом.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физической культуры и отдыха может быть дополнена ежедневными утренними упражнениями и двумя-тремя тренировками в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, домашние занятия могут быть ограничены на выходных.

Заключение

 культура огромную в воспитании . Именно в они к саду, к . Они быть , аккуратными, со . К 7 годам способен основные упражнения. должны следить развитием детей.

 качеств , ловкости, тесно с форматированием навыков . Выполнении упражнений с скоростью с осложнений, в определенного времени их . В любое года должны не 2-3 часов свежем в игровых .

Также нужно , что систематически нагрузку в . Если не следовать инструкциям, может на ваших . Необходимо своих к активному жизни с раннего , так у них другие в более возрасте. больше проводить свежем . Найти и возможность день с ними улице.

 понимают физических для ребенка. , которые ответственность здоровье детей, , осознают каких- стимулов поощрения к более физической . Развитие физических в раннем может залогом стремления к здоровому жизни. занятия предотвращают и нервное и напряжение, эмоциональный , приносят детям. упражнения с возраста мощный здоровья на его .

Список литературы

1. Вайбаума Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «академия» 2012 г. - 240 с.

2. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Издательский центр «Академия», 2016 г. – 167 с.

3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 2016 г. - 176 с.

4. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 г. - 160 с.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 160 с.

6. Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Т.С. Зубкова, – 2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.-224 с.

7. Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2015 г. - 176 с.

8. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 464 с.

9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений, – М.: Издательство «Просвящение», 2014 г. - 125 с.

10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2012 г. – 96 с.

11. Минх А.А., Малышева И.Н. основы общей и спортивной гигиены. – М.: Издательский центр «Академия» 2010 г. – 156 с.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 480 с.

13. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2010 г. – 160 с.

14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 4-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2010 г. – 176 с.

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 2016 г. - 176 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2012 г. – 96 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 г. - 160 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2015 г. - 176 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 464 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 160 с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 480 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2012 г. – 96 с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2010 г. – 160 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Минх А.А., Малышева И.Н. основы общей и спортивной гигиены. – М.: Издательский центр «Академия» 2010 г. – 156 с. [↑](#footnote-ref-10)
11. Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2015 г. - 176 с. [↑](#footnote-ref-11)
12. Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Т.С. Зубкова, – 2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.-224 с. [↑](#footnote-ref-12)
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 480 с. [↑](#footnote-ref-13)