

УДК 371.378

А.А.Иманбаев

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

В данной статье автором рассматриваются вопросы методики преподавания физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Школьный возраст - большой и весьма важный период жизни человека. Не вызывает сомнения, что 6-летние дети по всем показателям будут отличаться от 17-летних юношей и девушек. Физические возможности младших, средних и старших школьников, юношей и девушек, существенно различаются. Это особенно заметно на неравномерном росте показателей физических качеств, когда периоды стабилизации и даже спады сменяются периодами интенсивного прироста. Образовательные задачи в младшем школьном возрасте связаны с формированием двигательных умений и навыков, обогащением двигательного опыта, а также с приобретением знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, о двигательном режиме, личной гигиене, закаливании.

Система условных связей, сформированная в этом возрасте, отличается достаточной прочностью и оказывает влияние на двигательные способности в последующей жизни. Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как впоследствии на их формирование придётся затратить значительно больше времени и усилий. Так, обучить технике плавания в возрасте 7-9 лет значительно легче, чем в 17-19 и старше. В ходе обучения движениям дети накапливают определённый двигательный опыт, что облегчает процесс овладения новыми, более сложными умениями и навыками. Оздоровительные задачи состоят в содействии естественному развитию организма детей, обеспечении повышения его функциональных возможностей, в формировании осанки, борьбе с избыточным весом учащихся.

Развитие физических качеств – одна из важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в начальной школе. В наибольшей мере это касается быстроты и ловкости, так как обучение в младших классах совпадает с периодом, наиболее благоприятным для интенсивного развития именно этих качеств.

В развитии выносливости главная задача - способствовать повышению аэробных возможностей организма детей и на этой основе обеспечить рост общей выносливости. Задачи в развитии силы связаны прежде всего с формированием осанки и укреплением отстающих в развитии мышечных групп.

Гибкость у младших школьников следует поддерживать в оптимальных пределах с тем, чтобы её показатели не снижались по мере естественного возрастного уменьшения эластичности тканей и увеличения мышечной массы.

Занятия физическими упражнениями, игры создают условия для решения задач нравственного воспитания. Несмотря на существование определённых правил в игре всегда создаются ситуации, на примере которых детям можно показать, «что такое хорошо и что такое плохо». Пробуждение интереса к физической культуре и спорту – задача, которую следует решать уже в начальной школе, так как привычки, заложенные в детстве, весьма прочны. Стойкий интерес к физическим упражнениям у детей может быть создан только тогда, когда занятия будут приносить им радость.

Основные средства физического воспитания младших школьников представлены в школьной программе. Упражнения основной гимнастики призваны обогатить двигательный опыт детей и способствовать развитию физических качеств.

Строевые упражнения – построение в шеренгу, колонну, круг, передвижения и выполнение строевых команд, перестроения и элементы фигурной маркировки – включаются в содержание большинства уроков физической культуры. Они приучают детей к организованности и коллективным действиям.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами обладают весьма широким диапазоном воздействия и применяются для решения основных задач физического воспитания младших школьников как на уроках, так и во внеклассных занятиях. В равной мере сказанное относится к ходьбе и бегу в различных вариантах. Так, бег с преодолением препятствий и челночный бег (1-1,5 км) способствует повышению выносливости, а пробег 30м с максимальной скоростью – развитию быстроты.

Элементы акробатики, броски набивного мяча весом 1 кг, метание малого мяча в цель, разнообразные прыжки, упражнения в равновесии и лазанье, танцевальные движения – далеко не полный перечень средств для развития силы, ловкости, быстроты и обучения умениям и навыкам, предусмотренным школьной программой.

Подвижные игры представляют собой очень важный раздел в ряду средств физического воспитания младших школьников. Подвижные игры должны способствовать закреплению и совершенствованию изученных упражнений или решать самостоятельные задачи по развитию физических качеств. Огромное разнообразие подвижных игр позволяет сделать выбор с учётом задач, условий занятий, местных традиций.

Плавание и передвижение на лыжах – прекрасные средства, содействующие решению задач прикладной подготовки и воспитания выносливости у младших школьников.

Говоря о средствах физического воспитания, было бы ошибкой не отметить те из них, которые используются детьми самостоятельно: классики и скакалки, дворовый футбол и хоккей, различные игры с мячом, катание на коньках, санках, лыжах, велосипедах и многое другое. Поощрение и содействие в применении этих средств в значительной мере помогут обеспечить оптимальный двигательный режим на протяжении дня.

В последние годы в качестве средств физического воспитания младших школьников стали применяться элементы спорта. Прежде всего это относится к видам спорта, в которых требуется высокая степень координации движений, красота, выразительность и точность: акробатика, спортивная и художественная гимнастика,

прыжки в воду, горные лыжи, плавание, теннис, фигурное катание. Эти элементы, используемые квалифицированными специалистами, не вызывают возражений при условии, что высокие спортивные достижения мыслятся лишь в отдалённой перспективе и занятия проводятся, исходя из интересов развития ребенка и укрепления его здоровья.

Для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья или нарушения осанки, в качестве дополнительных средств физического воспитания применяются упражнения из арсенала лечебной физической культуры и корригирующей гимнастики.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста применяются методы упражнения, методы использования слова и методы обеспечения наглядности. Применительно к возрасту занимающихся привлечение названных методов сопряжено с некоторыми особенностями, на которые учителю следует обратить внимание.

Некоторые особенности применения метода упражнения в работе с младшими школьниками:

- при обучении предпочтение следует отдать целостному упражнению. Расчленение его на элементы снижает интерес к выполнению;
- многократное повторение одного и того же упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения младших школьников необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения и т.п.;
- непосредственная помощь (или проводка) как методический приём должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых. Этот прием необходим при обучении 6-х летних;
- длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на процессе обучения; новое упражнение следует изучать на 3-4-х уроках подряд, а затем периодически повторять на последующих занятиях с уточнением отдельных элементов.

Особенности использования методов обеспечения наглядности при обучении младших школьников:

- показ должен быть качественным и многократным. Показывать упражнения необходимо в различных ракурсах, не только в том темпе, в котором движение должно выполняться, но и в замедленном;
- показывать необходимо непосредственно перед тем, как движение будут выполнять дети. Если между показом и выполнением допускается продолжительная пауза, то внимание детей будет переключаться на посторонние объекты;
- показывать должен не только сам педагог: в ходе обучения целесообразно в качестве демонстрирующего выбирать ребёнка, у которого упражнение получилось хорошо. Это внушает другим детям уверенность в доступности упражнения, активизирует их деятельность и ускоряет процесс освоения двигательного действия;

- кроме натурального показа, могут быть использованы и наглядные пособия. Это должны быть красочные цветные изображения детей, выполняющих соответствующие упражнения, или макеты, диафильмы и т.п. При всей занимательности и яркости наглядные пособия должны подчёркивать основу структуры упражнения, выделять главные его элементы;
- использование предметных ориентиров – методический приём, способствующий большей наглядности. При работе с детьми целесообразно широкое применение таких предметов, как флажки, цветные фишки, палки, обручи, подвешенные мячи, кольца, а также разметка указателей мелом или краской на полу, стенке, асфальте, дорожке. Например, при обучении юных горнолыжников вместо традиционных флагов применяются разметки в виде забавных зверюшек.

На всех этапах обучения показ должен сопровождаться словесным объяснением. Методы слова и наглядности тесно связаны между собой: доступное образное объяснение обеспечивает более полную наглядность, более глубокое понимание содержания действия, которое предстоит изучить.

У детей мал не только объем двигательных умений и навыков, но и словарный запас. Поэтому метод слова должен применяться при их обучении с соблюдением ряда методических особенностей:

- объяснение, рассказ, указания и команды должны быть лаконичны, доступны и понятны детям;
- использование образной речи не только помогает постичь суть движения, но и вносит элемент игры, эмоциональную окраску в ход занятий, что крайне необходимо детям и способствует ускорению процесса обучения;
- словесные сигналы применимы и при освоении темпа и ритма выполняемого упражнения. Здесь могут использоваться и условные звуковые сигналы голосом или свистком. Ритм может быть задан хлопками в ладоши, музыкой;
- в практике физического воспитания успешно используется и такой приём, как сочетание выполнения упражнения с громким проговариванием – речитативом. Особенно часто он используется при групповых занятиях;
- оценка деятельности – важный методический приём, который способствует активности детей. Повторяя упражнение, ребёнок должен быть уверен, что его старания и успехи будут оценены.

Для того чтобы успешно управлять процессом развития физических качеств, необходимо периодически измерять уровень их показателей с помощью контрольных упражнений или тестов. Для младших школьников приемлемы в качестве тестов бег на 30-60 м., челночный бег 3 x 10 м., прыжки в длину с места, подтягивание, броски набивного мяча весом 1 кг, измерение гибкости позвоночного столба и др. Тестирование следует проводить не реже двух раз в год.

При воспитании скоростных качеств следует стремиться развивать у детей способности к высокому темпу движений, что сделать в старшем возрасте будет уже чрезвычайно трудно. Игровой и сравнительный методы как нельзя лучше способствуют решению этой задачи. Следует отдавать предпочтение целостным двигательным действиям и избегать узкоспециальных упражнений.

Учитывая исключительную важность быстроты и сенситивный возраст занимающихся, скоростные упражнения должны включаться во все уроки физической культуры в начальных классах.

В развитии силы у младших школьников основным следует считать метод повторных усилий. Когда упражнение повторяется многократно (8-12 раз), то это способствует утолщению мышечных волокон и росту мышечной массы. Большое внимание необходимо уделить мышечным группам, которые формируют осанку. Здесь приемлемы и кратковременные статистические упражнения. Упражнения для развития силы должны применяться не только на уроках, но и в качестве домашних заданий.

Воспитание ловкости через увеличение запаса двигательных умений и навыков и путём приобретения способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой - процесс довольно продолжительный. В этой связи к развитию ловкости у детей следует приступать как можно раньше: желательно с приходом их в школу. Материал, способствующий развитию этого качества, следует включать в каждый урок физической культуры.

Воспитывать ловкость следует в подготовительной и в начале основной части урока. При выполнении сложных по координации упражнений сериями интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Воспитание гибкости у младших школьников, как правило, не составляет проблемы в связи с высокой степенью эластичности тканей, отсутствием мощной мускулатуры и других факторов. Поддерживать оптимальный уровень гибкости плечевых, тазобедренных суставов и позвоночного столба можно, включая соответствующие упражнения в школьный урок, домашние задания, утреннюю зарядку и другие формы занятий. Упражнения для развития гибкости следует применять после разминки; они могут чередоваться с силовыми упражнениями, производиться на фоне утомления. Критерием достаточности этих упражнений служит ощущение боли в момент выполнения.

Выносливость у младших школьников развивается как в результате суммарного эффекта от нагрузок, связанных с воспитанием других качеств, так и в специально направленных занятиях. Некоторые специалисты успешно применяют с этой целью продолжительный бег со скоростью 60% от максимальной. Поскольку воспитание выносливости сопряжено с выполнением упражнений на фоне наступившего утомления, то ими следует заниматься в конце урока после обучения новому материалу или после выполнения упражнений на быстроту и ловкость. Многократное, однообразное повторение упражнения с целью воспитания выносливости не привлекает младших школьников; необходимы приёмы, стимулирующие желание заниматься, для чего уместно применение игрового и соревновательного методов.

В заключении следует отметить следующее: взаимодействие физических качеств у детей 6-9 лет, как правило, положительное, что позволяет в методике воспитания этих качеств использовать комплексный подход. Это означает, что в одном уроке могут успешно сочетаться упражнения на быстроту, силу, гибкость, ловкость и по суммарному воздействию – на выносливость.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАУКИ

ЛИТЕРАТУРА

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. –М., 1988.
2. Гурвич Л.Б. Работа воспитателя в группе продлённого дня (1-3 классы). –М., 1982.
3. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. –Б.:Шам, 1997.
4. Программы средней общеобразовательной школы (1-4 классы одиннадцатилетней школы). –М., 1986.