

## **Особенности физического воспитания учащихся младших классов**

*Староселова Юлия*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Кирьянцева Людмила Павловна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Доцент кафедры физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности, а также формы и средства физического воспитания, применяемые в развитии физической подготовленности младших школьников.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, физическая культура, физические упражнения, урок, воспитание, развитие.

## **Features of physical education of pupils of younger classes**

*Staroselova Yuliya*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Kerentseva Ludmila Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Associate Professor of the Department of physical culture and tourism*

### **Abstract**

The article deals with the issues of physical education of children of primary school age with different levels of physical fitness, as well as forms and means of physical education used in the development of physical fitness of younger students.

**Keywords:** primary school age, physical culture, exercise, lesson, education, development.

В структуре всестороннего развития индивида физическое воспитание школьника имеет важное значение. В начальных классах закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, строится фундамент для воспитания физических качеств. Двигательный анализатор представляет главнейшую значимость в формировании функций мозга, он взаимосвязан с абсолютно всеми структурами центральной нервной системы.

Физиологическое формирование – это процесс изменения природных морфологических и функциональных свойств организма в процессе жизнедеятельности и индивидуальных особенностей личности. Физическая культура и спорт, помимо физических данных содействует формированию умственных способностей-внимания, правильность восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшает интеллектуальную работоспособность [2].

Физическое воспитание как комплексная система показана уроками физической культуры, системой занятий в порядке учебного процесса, а также дополнительными мероприятиями после уроков. Организация его возлагается на педагога по физической культуре. Собственно, от его компетентности, особенностей познаний специфики психофизического формирования обучающихся, зависит успех работы.

К числу учащихся начальной школы относятся ученики от 7 до 11 лет. Методика физического воспитания младших школьников обязана соответствовать возрастным и психологическим особенностям их организма. Спортивному руководителю, работающему с учениками начальной школы, следует знать их физиологические особенности. Недостаточное понимание свойств растущего организма способно привести к неточностям в методике физического воспитания, следовательно, к перегрузке детей, причинению ущерба их здоровью [3].

Группа обучающихся в определенном учебном классе, разнородна согласно своим психофизическим отличительным особенностям, дети могут иметь разные патологии моторики, а также физиологического формирования, поэтому физическое воспитание обучающихся имеет свою специфичность, predetermined их анатомо-физиологическими, а также психологическими отличительными чертами, приспособлением к новым условиям.

При поступлении в школу существенно увеличивается масштаб интеллектуального труда детей и значительно уменьшается их двигательная активность, вероятность находиться на свежем воздухе. В этой связи правильное физическое воспитание в начальной школе является действенным фактором повышения его интеллектуальной работоспособности. Собственно, в ходе физического воспитания совершается усвоение знаний, что же может помочь каждому ребенку влиться в занятия физкультурой, достигнуть «спортивных» результатов, обучиться принимать участие в различных формах вспомогательного образования.

В программах по физической культуре точно установлены задачи физического воспитания учащихся, выбраны основные виды упражнений. Упражнения классифицируются по виду состязательной активности (гимнастические, плавательные, легкоатлетические, игровые), по их структурным особенностям (комбинационные, циклические и ациклические).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» связывает такие компоненты как, информационный, он предполагает средства, способы, а также формы организации спортивной работы, контроль за

уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью; мотивационный подразумевает введение учащегося в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей; операционный устанавливает способы планирования занятий физическими упражнениями, урегулирование разных видов нагрузки вместе с учетом роли определенной личности в системе физического воспитания; коррекционно развивающий содействует установлению а также подбору средств устранения патологий физиологического формирования, моторики и познавательной работы обучающихся [1].

Выполняя общие требования формирования личности, физическое воспитание содержит и свое особое назначение: укрепление здоровья и закаливание организма учащегося, содействие их верному физиологическому формированию, а также увеличению работоспособности; формирование и повышение качества моторных навыков и умений, сообщение связанных с ними знаний. Становление у учащихся физической культуры и решение основных задач физического воспитания требует привлечения различных средств физического развития учащихся, таких как: физические упражнения, естественные силы природы; режим питания, труда и отдыха; разнообразные формы внеклассной спортивно-массовой работы.

Комплекс физических упражнений сконструирован с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние учащихся и представлен целостной системой, позволяющей корректировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества. Применение обручей, мячей, кубиков существенно оживляет упражнения, активизирует мышцы кисти. Детям интереснее их выполнять, а взрослому легче контролировать качество движений. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения можно выполнять как с использованием предметов, так и без них.

Каждое физическое упражнение характеризуется внутренней, но кроме того внешней структурами своих проявлений. Внутренняя структура демонстрирует взаимосвязанность различных операций функционирования организма (отдых, утомление, релаксации и т. д.). Внешняя сторона – это результат проявления упражнения в различных соотношениях (пространственных, временных, силовых).

Физическое воспитание затрагивает развитие нравственных качеств – смелость, решительность, волю, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. Процесс по физическому воспитанию в школе различен большим разнообразием форм, которые требуют от учащихся проявления дисциплинированности, предприимчивости, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, сообразительности. Осуществляемое в тесной связи с интеллектуальным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое развитие способствует многостороннему развитию школьников.

На уроках физической культуры в начальной школе проводятся общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особый интерес уделяется специальным упражнениям с целью формирования правильной осанки, а также устранения плоскостопия. С учащимися младших классов проводятся на уроках игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Каждодневное осуществление таких игр позволяет результативно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, необходимого для гармоничного развития детей [5].

С младшеклассниками проводятся мероприятия, дни здоровья, спортивные соревнования, походы. Они оказывают общеукрепляющее воздействие, выступают как сильный прием формирования всесторонне развитой личности.

Огромное значение в реализации потребностей младшего школьника в двигательной активности, а также в закреплении полученных знаний и умений имеют туристические походы, которые проводятся как день туризма в осенний и весенний периоды. В этот день учащиеся выходят в пеший поход, отрабатывают навыки туристской техники, занимаются приготовлением пищи, собирают лекарственные растения, проводят ботанические, зоологические метеорологические, геологические наблюдения, занимаются флоризмом, краеведческой и природоохранной деятельностью. Проводят игры, туристские эстафеты, состязания по ориентированию.

Более эффективным в процессе урока, является проведение пятиминутной физкультурной паузы. Наиболее благоприятным ее считается проводить в середине каждого урока под руководством педагога. Материалы уроков по физической культуре изложены в учебнике для каждого класса. Задача педагога – расширить, а также детализировать его.

Уроки планируются и проводятся шаблонно, по единой схеме: вводная часть. Цель этой части урока в том, чтобы подготовить учащихся к занятиям, увеличить их внимание и интерес. В вступительной части осуществляется построение объяснение задач и содержание урока, следование к месту проведения занятия и расчет учащихся, сдача рапорта дежурным. По прибытии к месту занятия ученики выполняют общеразвивающую гимнастику. После этого - бег трусцой. Характерной чертой такого бега являются мягкость, легкость и целесообразность движений. После окончания бега выполняется несколько упражнений с глубоким дыханием, выполняют различные упражнения на внимание.

Далее следует подготовительная часть. В этой части урока решается задача подготовки учащихся к выполнению основных упражнений, усиливается всестороннее воздействие на мышцы и связки. После проводится основная часть урока, учащиеся выполняют бег, прыжки, метание, игры и т.д. С целью поддержания внимания и интереса младших школьников к занятиям учитель разъясняет значение и влияние упражнений на организм. Например, учитель говорит, что базой человеческого тела

является скелет, он определяет размер и фигуру человеческого тела, но скелет сам существовать не может и для того чтобы он мог двигаться, к его костям прикрепляются мышцы, благодаря которым мы имеем способность двигаться. Когда мы поднимаем руку, то напрягаем мышцы плеча, следовательно, когда опускаем, расслабляем эти мышцы. Рассказ учителя сопровождается демонстрацией, при этом учащиеся повторяет физические движения вслед за учителем. Учитель подчеркивает, что от мышц зависит то насколько мы сильны, поэтому, когда мы занимаемся физкультурой, наши мышцы увеличиваются, а это значит, что мы становимся сильнее и здоровее.

В процессе подготовительной части проводятся подвижные игры, например: игры «Лягушки и цапля», «Светофор», «Запрещенное движение», «Снайпер», «Гонка мяча» и т.д.

Финальный этап урока - заключительная часть. В это время урока учащихся приводят в спокойное состояние и подводят итоги занятий. Содержание заключительной части - ходьба, элементы строевой подготовки [4].

Таким образом, физическая культура - это важнейшее средство формирования человека как личности. В ходе овладения физическими упражнениями решаются образовательные, воспитательные, лечебно оздоровительные и коррекционно-развивающие задачи. Решение лечебно оздоровительной задачи предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья учащихся, помогают развитию сердечно сосудистой и дыхательной систем. В младшем школьном возрасте активно развиваются круг интересов и привычки. Каждому школьнику необходимо привить желание заниматься физкультурой, так как физическое воспитание учащихся является присущей частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

### **Библиографический список**

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов. М.: Просвещение, 2007. 511 с.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебное для техникумов физ. культ. М.: Просвещение, 2008. 379 с.
3. Дешле С.А. Методика педагогического контроля за уровнем физической подготовленности учащихся I-III классов: автореф. канд. дис. М.: 1982. 23 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с.
5. Рахматов А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов // Образование и воспитание. 2018. №5. С. 33-34