

Общеразвивающие упражнения как средство физического развития детей младшего школьного возраста

Адушкина Мария Юрьевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье на основе анализа научной литературы показана роль физической культуры в развитии и воспитании детей младшего школьного возраста. Доказана эффективность применения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры в начальной школе. В заключении статьи сделаны выводы о необходимости применения общеразвивающих упражнений в воспитании младших школьников.

Ключевые слова: начальная школа, физические упражнения, общеразвивающие упражнения, младший школьник, физические качества, развитие, физическое воспитание, физическая культура.

General developmental exercises as a means of physical development of primary school children

Adushkina Maria Yurievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

Based on the analysis of scientific literature, the article shows the role of physical culture in the development and upbringing of primary school children. The effectiveness of the use of general developmental exercises in physical education lessons in elementary school has been proven. In conclusion, the article draws conclusions about the need for the use of general developmental exercises in the education of younger schoolchildren.

Keywords: primary school, physical exercises, general developmental exercises, junior high school student, physical qualities, development, physical education, physical culture

С каждым годом растет объем умственного труда обучающихся начальной школы, одновременно, как указывают Е.В. Герман, А.А. Гугин, Н.Ю. Мищенко, Н.Г. Печеневская, Ю.П. Попов и другие, снижается их двигательная активность и значительно ограничивается способность находиться на свежем воздухе. В этой связи правильное физическое воспитание детей младшего школьного возраста является не только первостепенной задачей гармоничного и всестороннего развития личности школьников, но и эффективным способом повышения их умственной работоспособности.

Исходя из актуальности и необходимости физического развития детей младшего школьного возраста, была поставлена цель – изучение влияния общеразвивающих упражнений на физическое развитие детей младшего школьного возраста. Так как здоровье и физическое развитие ученика начальной школы – это база, с помощью которой развиваются все его способности и способности, в том числе и умственные.

А.А. Гугин пишет, что в качестве средств физического воспитания и методов их применения в начальной школе выступают: простейший туризм, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, гимнастика (художественные танцевальные движения, основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Особое значение в физическом воспитании детей играет каждое из указанных средств и делится еще на более мелкие классификационные подгруппы [1].

С точки зрения Ю.П. Попова, в общей системе физического воспитания обучающихся начальной школы общеразвивающие упражнения занимают первостепенное место и необходимы для сознательного управления движениями, своевременного развития детского организма и выступают средством для развития и укрепления организма. Общеразвивающие упражнения составляют физкультминутки, утреннюю гимнастику, включают в уроки физической культуры. Соблюдение техники выполнения общеразвивающих упражнений положительно влияет на физическое развитие младших школьников [4].

Общеразвивающие упражнения, как утверждает М.Ю. Мищенко, это специально разработанные движения для шеи, туловища, ног, рук и прочих частей тела, выполняемые с разным темпом и ритмом, амплитудой, скоростью, мышечным напряжением [2].

Общеразвивающие упражнения, по мнению Л.А. Смирновой, активно формируют временные и пространственные ориентировки (выполнение движений в верном направлении, соответствующем темпе и ритме); развивают точность, а именно умение по определенному сигналу фиксировать движение; развивают равновесие – умение принимать устойчивое положение на повышенной и уменьшенной опоре; развивают гибкость (способность выполнять движения с большей амплитудой); формируют координацию (умение согласовывать выполнение движений разными частями тела) [5].

Общеразвивающие упражнения, как отмечают Н.Г. Печеневская и Е.В. Герман, развивают психические, двигательные и личностные качества

ребенка младшего школьного возраста, формируют правильную осанку, развивают подвижность суставов, быстроту мышечных сокращений и силу мышц, подготавливают ребенка к овладению сложными действиями. Также авторами были определены особенности, которые имеют общеразвивающие упражнения: применяются в разных комбинациях и вариантах, точно дозируются. Все это обеспечивает избирательный характер влияния упражнений на определенные системы организма и на отдельные группы мышц [3].

По своей структуре большая часть общеразвивающих упражнений для детей младшего школьного возраста просты в выполнении, они включают элементы, которые выполняются отдельно. Своеобразный фонд двигательных способностей и качеств, двигательного опыта, который необходим, как и в формировании сложных гимнастических навыков, так и в жизненной практике создается в результате систематического повторения общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения, с точки зрения Н.Ю. Мищенко, являются эффективным средством развития дыхательной системы ребенка младшего школьного возраста. Каждый комплекс физических упражнений составляют упражнения, способствующие глубокому дыханию, укрепляющие диафрагму (основная дыхательная мышца), мышцы брюшного пресса, межреберные мышцы [2].

Периодическое снижение и увеличение физической нагрузки, строгая дозировка, четкий ритм выполнения общеразвивающих упражнений улучшают ритмичность сокращений и укрепляют сердечную мышцу, увеличивают ударный объем сердца [5].

Особое влияние оказывают общеразвивающие упражнения на развитие нервной системы детей младшего школьного возраста. Осознанное владение движениями, координация, быстрота реакции имеют особое значение для умственного развития обучающихся. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию дисциплины и организованности.

По мнению Ю.П. Попова, общеразвивающие упражнения имитационного характера развивают творческую фантазию и воображение детей начальной школы. Объективные особенности общеразвивающих упражнений приучают младших школьников действовать согласованно [4].

Занятия общеразвивающими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятно, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими. Ведь регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные приспособительные возможности организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Помогают младшему школьнику стать более выносливым, что при нынешнем ритме немаловажно. Учащиеся дисциплинированы и собраны, а это помогает как в учёбе, так и в будущей взрослой жизни.

Таким образом, в методике физического воспитания под общеразвивающими упражнениями понимаются специально разработанные движения для шеи, туловища, ног, рук и прочих частей тела, выполняемые с разным темпом и ритмом, амплитудой, скоростью, мышечным напряжением. Одной из первостепенных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является овладение правильной техникой выполнения общеразвивающих упражнений. Это связано с тем, что физические упражнения положительно влияют на организм ребенка только в том случае, если они выполняются верно. Также правильная техника выполнения общеразвивающих упражнений способствует эффективному выполнению разных движений, формированию у младших школьников способности рационально распределять усилия и быстро усваивать новые двигательные действия.

Библиографический список

1. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. М.: Просвещение, 2010. 239 с.
2. Мищенко Н.Ю. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами как средство физического воспитания детей младшего школьного возраста // Педагогическая наука и практика. 2021. №4. С. 28-35.
3. Печеневская Н.Г., Герман Е.В. Организация и проведение общеразвивающих упражнений с предметами и гимнастическими снарядами: учебное пособие. Омск: Омский государственный университет путей сообщения, 2017. 56 с.
4. Попов Ю.П. Обучение школьников проведению общеразвивающих упражнений // Физическая культура в школе. 2019. № 8. С. 38-42.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: ВЛАДОС, 2003. 160 с.