DOI: 10.17117/na.2016.05.02.288

<http://ucom.ru/doc/na.2016.05.02.288.pdf>

Поступила (Received): 02.05.2016

Улитин Н.С. Физическое развитие детей, находящихся в младших классах

Ulitin N.S. Physical development of children in the younger grades

Физическое развитие детей, находящихся в младших классах. Чтобы физическая подготовка молодого поколения была на высоком уровне, необходимо начинать физическое развитие с малых лет (в контексте системы образования), поскольку воспитание нового и всестороннего человека в физическом плане – задаток успеха развития современного общества

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, младшие классы

The physical development of children in the lower grades. To the physical training of the young generation has been at a high level, you need to start physical development from an early age (in the context of the education system), the upbringing of the new and full rights in the physical plane – a deposit of success of modern society

Key words: physical culture, physical development, primary school

Улитин Никита Сергеевич

Студент

Уфимский государственный университет
экономики и сервиса

г. Уфа, ул. Чернышевского, 145

Ulitin Nikita Sergeevich

Student

Ufa state university of economics and service
Ufa, Chernyshevskogo st., 145

Актуальность: Всем нам известно, что физическое воспитание – это залог успеха нашего с вами современного общества в будущем. Дошкольный возраст – один из самых важных периодов в жизни человека, период формирования его физических способностей, которые помогут ему в дальнейшей жизни, чтобы сохранить и укрепить себя.

Цель исследования – Понимание физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования – определить важность физического воспитания в дошкольном возрасте.

Хотелось бы начать с того, что физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Для себя я обозначил три основных цели, которые «преследует» физическое воспитание, а именно:

- 1) оздоровительные;
- 2) образовательные;

3) воспитательные.

Все они создают целостность физического воспитания. В ходе небольшого исследования, я также выделил для себя некие формы и средства физического воспитания ребенка. К средствам я отнес:

- 1) правильное питание;
- 2) специальные социальные и гигиенические условия;
- 3) распорядок дня;
- 4) закаливание организма;
- 5) развитие ребенка в плане «общения с природой»

К формам же я отнесся по-другому и вот что из этого вышло:

1) Развивать подвижность ребенка, с помощью различных игр не только на природе, но и, по возможности, дома.

2) Частые прогулки на свежем воздухе.

3) «Дни здоровья»

4) И конечно же – утренняя зарядка.

Однако, в школах и дошкольных учреждениях часто используют такое направление, как «обособленное применение средств и методов физ. воспитания на уроках физической культуры. Хотелось бы здесь процитировать слова «создателя физической школы», русского физиолога Сеченова Ивана Михайловича: «Всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно лишь к одному явлению – мышечному движению.» Но здесь хотелось бы заметить, что обратный «маршрут» просто-напросто отсутствует, поскольку от организованной двигательной активности к различным формам проявления высшей нервной деятельности: видового отличия, распознавания образов, умению ориентироваться в пространстве и т.д. В таком случае, усвоение дидактической информации и решение задач (воспитательных) могут осуществляться не на фоне «подавления» двигательной активности ребенка, а, скорее, наоборот, как её результат. В таком случае, методы и средства физ. Культуры могут использоваться не только для развития двигательных способностей, но и для совершенствования познавательной и преобразующей деятельности ребенка.

Также, физическая культура – это одно из важнейших средств в формировании человека, как личности. Занятия физической культурой позволяет благополучно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера, как раз на все те факторы, что необходимы в формировании личности в период «начальной школы», чтобы воспитать «крепкий дух». Ничто не может сравниться с силой физической культуры и самим спортом. Эта «Сила» делает из неуклюжего – ловкого, а из медлительного – быстрого.

Физическая закалка, в некоторой степени, определяет дальнейшую деятельность человека на его жизненном пути. Многолетняя практика также показала, что физическая культура способствует и умственному развитию, а также вырабатывает в человеке такие черты, как: уверенность, решительность, волю, смелость, мужество, способность преодолевать препятствия. Я считаю, что эта тема должна занимать одну из первых ступеней в вопросах педагогики.

Формирование у учащихся физической культуры и решения самых основ физического воспитания, разнообразных средств и методов физического развития учащихся, являются следующие средства:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные (природные) силы;
- 3) утренняя гимнастика;
- 4) разнообразие формы массово-спортивной работы (внеклассной, соответственно).

Заботу о физическом воспитании ребенка должны проявлять семья и весь коллектив образовательного учреждения. Спортивному руководителю, который работает с детьми младшего школьного возраста, необходимо очень хорошо знать их физиологические особенности. Поскольку недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике их физического воспитания и, как правило, к перегрузке детей и нанесению значимого ущерба их здоровью.

В младшем школьном возрасте, благодаря крайне активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко могут усвоить, воспринять и совершенствовать разнообразные формы определенных движений. В то же время, детям трудно выполнять определенные нормативы. Они плохо переносят движения, которые подразумевают очень частые повторения и фиксацию определенных частей тела, поскольку очень сильно утомляются.

При выборе определенного метода обучения, необходимо учитывать их возраст и особенности двигательного аппарата. Работая с младшими школьниками, чаще пользуются методом целостного выполнения упражнения, при этом действия вначале упрощают за счет некоторых деталей «второго плана» и облегчают путем замедления выполнения, использования вспомогательных снарядов, ориентиров, физической помощи и т.д. Большое место имеет применение игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение.

Физкультминутки являются мощным средством повышения внимания и активности детей. В 1-2 классах физкультминутки рекомендуется проводить 3-4 раза в день в 3 классе 2-3 раза. Продолжительность 1,5-2 минуты. Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся мини-экскурсии на природу и организуются походы.

В заключении своей небольшой статьи мне хотелось бы сделать выводы о том, что одной из самых главных задач в педагогическом плане у учеников младшего школьного возраста должно являться формирование физического воспитания и формирование «умений и навыков» самостоятельно развивать себя в физическом плане. Необходимо начать воспитывать с младших классов стремление к овладению навыками физической культуры, чтобы в будущем

быть крепкими и сильными, и осознание того факта, что благодаря физической культуре у человека формируется крепкое здоровье.

Список используемых источников:

1. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теория и практика физической культуры. 1999. №8. С. 11-14.
2. Зиановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М.: Советский спорт, 2000. 223 с.
3. Тонкова-Ямпольская Ф.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. М.: Просвещение, 1995. 208 с.
4. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей. М.: Просвещение, 1986.

© 2016, Улитин Н.С.

Физическое развитие детей, находящихся в младших классах

© 2016, Ulitin N.S.

Physical development of children in the younger grades