

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

## Исследования и практика - путь к новым знаниям

*Матвеева Инга Сергеевна*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

### ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У многих детей младшего школьного возраста часто имеются функциональные отклонения, хронические заболевания, нарушения со стороны костно-мышечной и нервной систем. Одним из причинных факторов сложившейся ситуации является дефицит двигательной активности. Дети младшего школьного возраста, у которых идет процесс формирования необходимых морфологической и функциональной баз будущей долголетней и здоровой жизни, особенно чувствительны к гиподинамии.

Введение трех уроков физической культуры в образовательных учреждениях позволяет учителю в рамках реализации предметной области «физическая культура» ФГОС начального общего образования внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий на уроках (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.) и формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Преподаватель имеет возможность средствами уроков физической культуры и внеучебной деятельности следить



за показателями физического развития и физической подготовленности – развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программы развития физических качеств средствами физической культуры предлагается стандартный набор средств физического воспитания, состоящий, как правило, из элементов различных видов спорта, используя их пролангированно по годам обучения, оценивая навыки в соответствии с контрольными и учебными нормативами по разделам программы и в целом за учебный год.

В школьном возрасте на первый план выходят мотивация и интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом. При этом игровая и соревновательная деятельность – наиболее эффективное средство привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Спортивные игры, гимнастика легкоатлетические упражнения, соревнования по этим видам спорта, как один из действенных стимулов пробуждения и поддержания интереса детей к урокам физической культуры и физкультурно-спортивным занятиям, должны стать постоянными спутниками их школьной и внешкольной жизни.

Целью физкультурно-спортивной деятельности школьников является формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности обучающихся в общеобразовательных учреждениях, увеличение объема занятий физической культурой и спортом во внеурочное время, а также контроль уровня физической подготовленности детей и подростков.

Для развития некоторых физических способностей школьников сенситивным периодом является младший школьный возраст.

Различные виды выносливости имеют также различные сенситивные периоды интенсивного роста. По данным М.В. Волкова (1988), она интенсивно развивается у мальчиков в период всего младшего школьного возраста; у



девочек такая же тенденция установлена с 8-летнего возраста. Младший школьный возраст является также сенситивным для развития статической выносливости с достоверными различиями между показателями детей смежных возрастов с преимуществом более взрослых учащихся, что является еще одним существенным подтверждением необходимости формирования этого качества у детей 7-10 лет.

Многие авторы считают, что в процессе физического воспитания младших школьников значительное внимание должно быть уделено формированию социально-психологического (мотивационно-потребного) компонента личностной физической культуры детей, позитивного личностного их отношения к физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями. Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у школьников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель, работы с различными предметами.

Считается, что одним из главных критериев эффективности проведения уроков физической культуры является его моторная плотность. Так, в исследованиях А.В.Проскура и В.И. Тхорева (1994) была зарегистрирована моторная плотность на уроках гимнастики - 28%, на уроках спортивных игр - 56,1%, а результаты исследований Т.Д. Командик (1991) продемонстрировали, что только уроки, проведенные с моторной плотностью выше 55%, оказывают существенное влияние на развитие физических качеств учащихся.



Высокую общую и моторную плотность урока физической культуры в младших классах учитель может достичь, используя как традиционные методы и средства проведения частей урока и урока в целом, так и инновационные способы проведения, используя методы активного обучения.

В практике физического воспитания к инновационному продукту можно отнести современные педагогические технологии, позволяющие модернизировать систему физического воспитания и вывести образование в области физической культуры на качественно новый уровень функционирования и существования.

Уроки в младших классах рекомендуется проводить фронтальным и поточным способом, используя в подготовительной и основной части урока предметы и снаряды.

На уроках легкой атлетики – метание мяча на дальность, в цель; прыжки в длину с разбега и с места, многоскоки, прыжки через препятствия, подпрыгивания (подскоки), прыжки в глубину (спрыгивания); челночный бег и его разновидности в подвижных эстафетах с предметами и чистый бег, можно давать элементы бега по пересеченной местности.

Уроки с использованием элементов спортивных игр необходимо проводить с большим количеством мячей, чтобы школьники овладели техникой данной игры, научились работать в парах, в команде, использовать тактику данной игры, даже по облегченным правилам. На каждом уроке необходимо давать обязательно подвижные игры, особенно с речитативами.

Уроки гимнастики должны проводиться учителем с предметами из художественной гимнастики и для мальчиков, и для девочек; на снарядах – гимнастическая скамейка, стенка, низкая и высокая перекладина, канат, шест, бревно, бум, снаряды для опорного прыжка, лазаний и перелазаний.

Хочется остановиться на необходимости работы школьников (обязательно мальчиков и девочек) младших классов на уроках физической



культуры со скакалкой. Различные прыжки через короткую и длинную скакалки. Прыжок, в отличие от ходьбы и бега, не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. Прыжки через скакалку хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат и вращают двое, а третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, школьник свободен от вращения скакалки. Но, в то же время, он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности.

Скакалка - мягкий предмет. Это определяет специфику упражнений с ней. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом движениям предмета. Чтобы сохранять свою форму, скакалка должна постоянно находиться в движении. Это достигается активной работой кисти. При исполнении движений типа прыжков действия кистями выполняются при фиксированном положении рук, которые согнуты в локтевых суставах (плечо и предплечье образуют тупой угол).

Изменение темпа вращения скакалки связано не только с действиями кистями, но и с тягой скакалки, когда радиус ее вращательного движения меняется. Его уменьшениям приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличения радиуса вращения способствует снижению темпа движения (Т.С. Лисицкая, 1982).



Подобно прыжкам через короткую скакалку происходят прыжки через длинную скакалку. Разница состоит в том, что в последнем случае вращение скакалки производит не сам прыгающий ребенок, а двое других. Пробегание под вращающейся скакалкой и прыжки через нее представляют движение смешанного типа, в котором различают, вбегание и прыжки — неоднократно повторяющиеся циклы. Вбегание производится с небольшого расстояния — 3—4 м, бег равномерный, без ускорения. Скакалка вращается сверху вниз в сторону ребенка. Вбегание осуществляется вслед за скакалкой, как бы догоняя ее, тотчас после того, как скакалка пройдет вверху мимо лица ребенка. Как только скакалка опускается вниз, касаясь земли, ребенок совершает прыжок. Техника прыжков через длинную скакалку подобна технике прыжков через короткую скакалку.

Прыжки через вращающуюся длинную и короткую скакалки совершаются на двух и одной ноге с промежуточными мягкими с небольшой высотой подскоками или без них. Различают прыжки через вращающуюся вперед и вращающуюся назад скакалки.

Различаются три основные группы упражнений со скакалкой: прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой; прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной. Разнообразные комбинации движений ног и туловища усложняются прыжками через вращающуюся скакалку. Контрольный норматив для школьников младших классов — количество прыжков через скакалку, вращая ее, за 30 секунд.

Прыжки через скакалку занимают значительное место в работе с детьми младшего школьного возраста. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер. Освоение разнообразных прыжков требует определенного уровня напряжения психических процессов: мышления, внимания, памяти, восприятия, представлений, воображения. Они



способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, а также голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук. Прыжки через скакалку являются средством развития скоростно-силовых способностей детей. Если учитель физической культуры научит детей работать со скакалкой, выполняя на ней прыжки, родители и воспитатели продленного дня закрепят это непростой двигательный навык, то его можно использовать как на занятиях физической культуры в школе, так и на улице во время прогулки, разнообразив досуг школьников.

