

Шипицина Ольга Алексеевна,
МБОУ г.Иркутска СОШ №38,
учитель начальных классов

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Младший школьный возраст – наиболее активный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определенную осторожность: у ребенка этого возраста, с одной стороны, еще не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой – круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учебы в школе. Поэтому следует ограничивать применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролировать длительность занятий.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка стремление к расширению своих физических возможностей за счет овладения им техникой физических и некоторых спортивных упражнений.

Развитие двигательных координаций – главная задача в физической подготовке детей младшего школьного возраста. К концу этого периода жизни ребенка важно накопить как можно больше данных об его индивидуальных физических способностях, с тем чтобы приступить к ориентации его на занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его способностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

Способности детей к освоению техники движений настолько важны, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа.

Ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путем осознания, продуманного освоения техники. Это обстоятельство объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрасте имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Понятной становится также способность младших школьников «с ходу» воспроизводить достаточно сложное движение, овладеть каким-либо способом действия. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, младший школьный возраст можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Если такой закладки в этот период не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека

можно считать безвозвратно упущенным. Ведь в этом случае все дальнейшие шаги в этом направлении окажутся противоречащими основным законам развития моторики человека. Поэтому организация правильного тренировочного режима ребенка с целью обеспечения его общей физической подготовки и преимущественной направленности на развитие двигательной координации оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период жизни.

В это же время начинают формироваться интересы ребенка к определенным видам физической активности, выявляются предрасположенности его к тем или иным видам спорта. Наступает самое благоприятное время для определения каждому школьнику оптимального пути развития его физического потенциала, подходящей формы общеразвивающих или спортивных занятий.

Определенную часть забот о физическом воспитании ребенка берет на себя школа. Однако, без участия родителей проблему формирования полноценной физической подготовки и моторного развития ребенка этого возраста – основу его будущего здоровья – решить невозможно.

Наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребенка в этот период является формирование личностного отношения его к тренировке, воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью, крепости тела и закалке. Ясно, что пример родителей, братьев, сестер будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребенка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для его правильного физического воспитания детей.

Кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя домашними тренировочными занятиями в неделю. Разумеется, если ребенок занимается в спортивной секции или в спортивной школе, специальных занятий дома проводить нет необходимости. Однако и в этом случае совместные с родителями тренировки по программам общей физической подготовки в период каникул или в выходные дни также не будут лишними.