

Младший школьный возраст – это возраст глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Младший школьный возраст в наибольшей мере благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств. Чтобы качественно построить работу с этой категорией учащихся преподавателю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии и психологии ребенка

В учебно – методической литературе особенностям развития двигательных качеств младших школьников уделяется огромное внимание, но единого мнения какому из двигательных качеств в данном возрастном периоде нужно уделить больше времени нет.

Физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. В целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость.

Преподавателям необходимо владеть знаниями о данном возрастном периоде развития ребенка, поскольку неблагоприятное его протекание для многих детей становится началом разочарований, причиной конфликтов в школе и дома, слабого овладения школьным материалом. А отрицательный эмоциональный заряд, полученный в начальных классах, может явиться конфликтом в будущем.

Младшем школьном возрасте нужно уделять внимание развитию всем физическим качествам, так как в этом возрасте формируется интерес и склонность к определенным видам двигательной активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Для младших школьников естественна потребность в высокой двигательной активности. Поэтому важно обеспечить детям достаточный объём двигательной активности, соответствующий их возрасту и индивидуальному состоянию здоровья.