УДК 374.7

М.В. Белокриницкая

(студентка 5 курса, направление «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», Новосибирск)

«Особенности развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста»

В статье говорится об особенностях развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

Двигательные качества, спорт.

Физическое развитие ребенка представляет собой сложную систему периодов развития двигательных качеств. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимания нет..

Цель исследования: изучить особенности развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

Таблица 1 - Показатели развития физических качеств детей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Средний результат	Наклон вперёд из исходного положения стоя на скамейке (см)		Челночный бег 3х10 м		Бег 30 м (сек)		Подтягивание в висе		Бег 1000м	
	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр
	3.3	3.5	9.1	9.0	6.22	6.22	2.1	2.0	6.3	6.1

Таблица 2 - Показатели развития физических качеств детей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Средний результат	Наклон вперёд из исходного положения стоя на скамейке (см)		Челночный бег 3х10 м		Бег 30 м (сек)		Подтягивание в висе		Бег 1000м	
	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр	Кон.гр	Экс.гр
	3.5	5.4	8.8	8.0	6.0	5.6	3.0	4.0	6,1	5.6

Если сравнить две приведённые выше таблицы, то можно увидеть, что в контрольной группе В первоначальном состоянии среднее значение наклона впередиз исходного положения стоя на скамейке равняется 3.3 см., это на 0.2 см меньше чем в экспеиментальной. После проведения эксперимента значение в экспериментальной группе увеличилось на 1.9 см.

В первоначальном состоянии среднее значение челночного бега в контрольной группе равно 9.1 сек., это на 0,1 сек. хуже, чем в экспериментальной. После проведения эксперимента среднее значение в экспериментальной группе улучшилось на 1 сек. и равняется 8,0 сек

В исходном состоянии среднее значение в обеих группах в беге на 30 метров равнялось 6.22 сек. За период проведения эксперимента среднее значение в экспериментальной группе уменьшилось на 0.5 сек.

В исходном состоянии среднее значение подтягивания в экспериментальной группе равняется 2.1 р., а в контрольной 2.0. За период проведения эксперимента среднее значение в экспериментальной группе увеличилось на 2.0, а в контрольной 0.9р.

В первоначальном состоянии среднее значение бега на 1000 м. в контрольной группе равно 6.3. а в экспериментальной 6.1. После проведения эксперимента среднее значение в экспериментальной группе улучшилось на 0,5 сек.

В научно – 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.

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.

Научный руководитель- доц. каф.СД
Межуева Т. В.