

О.Н. Ефимова,
студентка 4 курса ППФ
«АГГПУ им. В.М. Шукшина» (г. Бийск),
М.Ю. Гаврюшкина,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья
«АГГПУ им. В.М. Шукшина» (г. Бийск)

Формирование двигательных способностей обучающихся младшего школьного возраста

Аннотация: Статья посвящена формированию двигательных способностей обучающихся младшего школьного возраста. Делается попытка раскрыть методы формирования данных способностей.

Ключевые слова: двигательные способности, двигательные умения, координационные способности, скоростные способности, скоростно-силовые способности, гибкость.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей. Также в младшем школьном возрасте особенно эффективно совершенствовать координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты. В процессе занятия физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей младшего школьного возраста. Эти процессы неотделимы друг от друга. Овладение ребенком новыми видами двигательных действий так же, как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей.

Для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирования у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков. Являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям и повышению адаптивных свойств организма.

Одной из главных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является оптимальное развитие двигательных способностей. Решение этой задачи предполагает формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, все это необходимо для гармоничного развития физического, психического состояния детей.

Курамшин Ю.Ф. трактует определение физические (двигательные) способности как «комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения» [1].

Среди ведущих двигательных способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют: координационные способности; скоростные способности; скоростно-силовые способности; гибкость; способности длительно выполнять циклические упражнения умеренной и большой интенсивности.

У детей младшего школьного возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обуславливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических

возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

В процессе развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста как основные используют следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод. Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели [2].

Литература:

1. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
2. *Гузаирова, А.М.* Методика преподавания физической культуры младшим школьникам [Электронный ресурс] / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - № 5-3.; - Режим доступа <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13714> Tuesday, 27 Feb 2018 15:03:11.