

Марченкова Виктория Анатольевна

учитель физической культуры МБОУ “Гимназия №1 им. Н.М. Пржевальского”
города Смоленска

Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры

Актуальность данной темы заключается в том, что в последние 10 лет сформировалась концепция оздоровления населения путем вовлечения в различные формы массового спорта, в котором могут участвовать не только взрослые, но и дети. Федеральный проект “Спорт-норма жизни”[5] (фестиваль ВФСК ГТО, Кросс Наций, Лыжня России, Президентские состязания, День Здоровья, спортивные эстафеты приуроченные федеральным праздникам, День ходьбы и др.), способствует развитию физических качеств как взрослого населения, так и школьников. И, следовательно, с каждым годом “маленькими”, но верными “шагами” количество спортивно одаренных младших школьников увеличивается.

“Спортивная одаренность“ – комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин.

“Одаренный ребенок” – ребенок, который выделяется яркими, выдающимися достижениями в каком-либо виде деятельности.

Спортивно одаренные дети имеют достаточно высокий уровень физической подготовки, они перевыполняют норму контроля, отличаются от других активностью и выносливостью.

Возрастает потребность в физической активности, потому что это средство борьбы со школьным стрессом, которая повышает стрессоустойчивость, нормализует психоэмоциональное состояние при напряженной интеллектуальной работе обучающихся гимназии.

Физическими качествами принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

К критериям спортивно одаренных младших школьников относят[3]:

- ① проявление интереса к деятельности с конкретной моторикой движений
- ② хорошая зрительно-моторная координация
- ③ любят активные движения (прыжки, бег, подвижные игры)
- ④ умелое владение своим телом при выполнении сложно координированных движений
- ⑤ владение физической силой

Для определения предрасположенности детей к спорту использую метод наблюдения за выполнением нормативов, а также за непосредственной работой на занятиях, анализирую результативность спортивных соревнований.

Работа с одаренными обучающимися гимназии младшими школьниками имеет свои особенности.

Следует учесть, что ребята имеют большую загруженность в предметном направлении – математика, русский язык, иностранные языки, творческие

кружки. Но, несмотря на это, около 70% посещают спортивные секции на различных спортивных базах города, в том числе на нашей базе в виде внеурочной деятельности и спортивных секций. Показывают достойные результаты: участвуют в соревнованиях регионального, федерального уровня и выигрывают призовые места “Мама, Папа, Я – спортивная семья” 4 место среди 19 семей-участников обучающийся 4 “Б”, День Ходьбы 19 место обучающаяся 3 “Б” класса, 1 место Всестилевое каратэ “Кубок Петра Великого” обучающийся 4 “А” и др.

Во время учебного процесса я использую развивающие игровые технологии, так как ведущая деятельность в начальной школе – игры, это помогает сформировать мотивацию, а также повысить двигательную активность на занятиях[4]. В основной части занятия игры побуждают выполнять физические упражнения с повышенной нагрузкой, способствуют совершенствованию техники физических упражнений и благотворно влияет на развитие физической силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости (ситуационные подвижные игры, эстафеты спортивной и умственной направленности, во внеурочной деятельности - чемпионаты класса приуроченные к празднованию государственных праздников, углубленное изучение спортивных направлений, согласно ФГОС и тематического планирования, а также привлечение к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” – за 2021-2022 учебный год в начальной школе золотой знак отличия “Готов к труду и обороне” получили 60 обучающихся).

Во внеурочной деятельности развитию спортивной одаренности способствует спортивное ориентирование на местности, а именно “Лопатинский Парк”. Проведения такого формата занятий сочетает активный отдых, познание и освоение окружающего мира, занятия способствуют укреплению не только физического здоровья и закаливанию организма, но и психического здоровья, развитию физических и лидерских качеств, что является важным в данной возрастной категории[7].

Спортивное ориентирование является универсальным и комплексным средством физического воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят младшего школьного возраста. При этом для данных занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования[6].

На местности – ребятам выдается карта с указанными контрольными пунктами (далее кп), на каждом кп их ожидают различные задания (помощниками учителю становятся освобожденные от физических нагрузок ученики), например: 1кп разгадайте ребус, 2кп отгадайте загадку и т.д.

Не всегда погодные условия могут позволить проводить такой вид деятельности на улице, тогда занятие переносится в помещение - выдается чистый белый лист, задача детей найти контрольные пункты, которые расклеены по всему спортивному залу и указать на листе (бегунке), где и какой кп находится.

Когда ребята проходят промаркированную трассу мы подводим итоги обсуждением таких вопросов как: что сложного было в поиске контрольных пунктов, насколько интересные задания, все ли смогли пройти задания кп, какой кп был самым для них интересным и почему.

Занятия такого типа целесообразно строить по игровому принципу, так как игровая деятельность вызывает больший интерес и разнообразие. Обучение нужно начинать постепенно переходя от простого к сложному. По окончании обучения провожу тестирование или соревнования в виде превенства класса, чтобы определить качество освоения полученных знаний и умений. Ребятам обязательно нужно мотивировать на дальнейшую работу, ведь новая информация усваивается детьми лучше, когда они получают удовольствие и видят свой успех.

Младшие школьники показывают хорошие результаты в спортивном направлении. В год у обучающихся улучшаются результаты при выполнении разных контрольных нормативов около 10 %, беговые дисциплины улучшение от 0.1 сек до 20 секунд, в зависимости от дистанции, прыжки от 10 см до 30 см. Возраст с 6–11 лет является самым благоприятным для всестороннего физического развития, воспитания и оздоровления[4]. Поэтому имеено в этот период нужно развивать физические качества, так как все жизненно необходимые движения формируются и закрепляются на всю жизнь в этом возрасте, а также поддерживать физическую активность на высоком уровне.

Педагог по физической культуре всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических качеств спортивно одаренных младших школьников, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренных программой по физической культуре и характером соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие /В. П. Лукьяненко. –М.: Советский спорт. –2003– С. 117.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие /В. П. Лукьяненко. –М.: Советский спорт. –2003– С. 134.
3. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. –2005.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: «Академия»,2003.
5. Федеральный проект “Спорт-норма жизни”.
Режим доступа – <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/>.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
7. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ от 31 мая 2021 г. N 286.