

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/37>*Захарченко А.Е., Селезнева В.В.*

*Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при
Президенте Российской Федерации,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены результаты по выявлению и исследованию особенностей физического воспитания детей школьного возраста. Результатом занятий физической культурой является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и умственным развитием детей. Помимо этого, с учетом активности и любознательности школьников, стоит учитывать возможность сочетания игры и занятия физической культурой для достижения большего полезного эффекта и заинтересованности детей процессом. Полученные результаты дают возможность говорить о важности глубокого и тщательного изучения особенностей физического воспитания детей школьного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, игра, метод преподавания.

Zakharchenko A.E., Selezneva V.V.

*South Russian Institute of Management –
branch of RANEPa under the President
of the Russian Federation,
Rostov-on-Don, Russian*

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL-AGE CHILDREN

Annotation. The article presents the results of identifying and researching the features of physical education of school-age children. The result of physical education is physical fitness and the degree of perfection of motor skills and abilities, a high level of development of vitality, athletic achievements. Knowledge of the age characteristics of the child's development will help you choose physical exercises, tempering procedures, monitor the physical and mental development of children. In addition, taking into account the activity and curiosity of schoolchildren, it is worth considering the possibility of combining games and physical education to achieve a greater beneficial effect and children's interest in the process. The results obtained make it possible to talk about the importance of a deep and thorough study of the features of physical education of school-age children.

Keywords: physical culture, physical education, game, teaching method.

Воспитание детей здоровыми, сильными и жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети проводят там большую часть дня. В детских садах предусмотрены занятия физкультурой, которые должны строиться в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступностью и целесообразностью упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также должны предусматривать физиологически и педагогически обоснованные нагрузки, удовлетворяющие потребность ребенка в движении. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Физическая культура – это ограниченная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. В то же время — это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и метод физического совершенствования человека. Физическая культура основана на целенаправленной физической активности в форме физических упражнений, которые эффективно формируют необходимые навыки и умения, физические способности, улучшают здоровье и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. В первую входят спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивный инвентарь, медицинское обеспечение. К последним относятся информация, произведения искусства, различные виды спорта, игры, комплексы упражнений и т. д. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий – главные условия обучения детей движению. Подражание – создает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, интерес положительно влияет на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Овладение движениями хорошо влияет на развитие речи ребенка. Улучшается понимание речи взрослого, расширяется словарный запас активной речи. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание в этом возрасте, что позволит организму малыша набраться сил и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и психическое развитие. А такие важные человеческие данные, как сила, воля, выносливость, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются в детстве.

Результатом занятий физической культурой является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения. Физические упражнения как сущность физического воспитания являются основным средством направленного воздействия на физическое развитие. Физическое развитие как результат физического воспитания, в свою очередь, может выступать в двух аспектах – для обозначения антропометрических показателей и как процесс развития организма. Физическая подготовка – это показатель об уровне развития двигательных навыков, умений, физических качеств. Это совокупность понятий, определяющих физическую культуру школьника.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и умственным развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. В течение первых семи лет его жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и улучшаются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели, можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Для того чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку при занятиях физической культурой, необходимо учитывать анатомические особенности детского организма. Особенности движений детей, их координационные

способности от возраста к возрасту существенно меняются, что существенно влияет на организацию занятий физической культурой.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, и этот процесс происходит неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество соли. Они эластичны, гибки, легко деформируются и сгибаются, так как костная система детей 2–3 лет имеет значительные участки хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У младенцев еще нет стабильных изгибов позвоночника, которые появляются только к четырем годам. Все это необходимо учитывать при проведении занятий физкультурой. Рекомендуется уделять особое внимание развитию свода стопы, так как он уплощается на втором и частично на третьем году жизни. Поэтому полезно тренировать детей в подъеме, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат неглубоко, часто, неравномерно, так как дыхательные мышцы еще не полностью сформированы. Развитие детского организма, овладение ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Частота нормализуется, появляется брюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физической нагрузке. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Длительные физические и психические нагрузки могут негативно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушениям его функции. Поэтому вам следует очень тщательно дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. Работа сердца тесно связана с развитием мышц. Регулярные физические упражнения тренируют сердечную мышцу, приводя к постепенному снижению частоты сердечных сокращений.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы выяснить наиболее эффективный подход к улучшению физической подготовленности у детей за счет применения двух методов: один с акцентом на упражнения, а другой с акцентом на игры. Двигательные навыки индивидуальны у каждого ребенка, как и уровень физической активности, уровень двигательной координации и способность к координации в начале и в конце учебного года.

Участие в программе качественного физического воспитания тесно связано со снижением риска избыточного веса и ожирения в детстве. В последнее время в области тестирование физической подготовленности уделено большое внимание оценке навыков и здоровью, аспектам, связанным с физической подготовкой, в отличие от традиционного школьного физического воспитания-программа обучения с акцентом на гимнастические навыки и/или спортивные программы.

Дети 7–11 лет характеризуются очень хорошей двигательной активностью-способности и доказано, что этот возраст является лучшим возрастом для моторного обучения. Исследования показывают, что улучшение показателей физической подготовленности и фундаментальных двигательных навыков у детей может быть основополагающим элементом для последующего поддержания хорошего состояния физической формы с помощью поощрения участия в физической активности. Школа играет решающую роль в обеспечении возможностей для участия детей в физической активности, тем самым улучшая физическую форму и служат идеальными условиями для физического оздоровления на базе школ. Статистика показывает, что детские сады и школы являются лучшим местом для реализации программ взаимодействия. В последнее время в области физической подготовленности большое внимание уделяется оценке навыков и здоровью, связанных с физической подготовкой. В отличие от традиционного школьного физического воспитания, программа

обучения с акцентом на гимнастические навыки и/или спортивные программы имеет большую пользу. Цель такой учебной программы – способствовать моторному развитию, развитию координации, что достигается применением особым методам преподавания. Больше внимания следует уделять стратегиям, ориентированным на количество и качество занятий физической культурой, с целью повышения активного участия детей. Поэтому найти наиболее эффективный подход к улучшению физической подготовленности у детей должны включать в себя применение двух методов: один с акцентом на упражнения, а другой на игры во время уроков физического воспитания.

В Великобритании широко используется вышеописанный метод при проведении уроков физической культуры. Уроки физической культуры были больше ориентированы на забавные игры, чем на упражнения, но не без выполнения физических упражнений. В каждой школе было назначено по два учителя физкультуры. Эти учителя встречались каждые две-три недели, чтобы обсудить учебную программу и проблемы при ее реализации. Каждый учитель должен был следовать определенной программе физического воспитания и организовал свои уроки в соответствии с планом. Все уроки были организованы с целью поощрения максимального участия ребенка. Основная цель этой структуры заключалась в непрерывной практике сочетания упражнений или игр.

Первостепенное значение придавалось позитивному и мотивированному насыщению окружающей средой во время занятий, для создания любых положительных ощущений и положительного отношения к физическому воспитанию. В большинстве мероприятий программы использовалось стандартное оборудование, уже имеющееся в начальных школах. Основное оборудование, используемое в этом проекте, составляло от пяти до пяти единиц оборудования (веревка, мячи, круги, теннисный мяч).

Общие результаты данной программы основаны на значениях, полученных из различий, измеряющих эффект взаимодействия между упражнениями и играми. Группы данных упражнений, их использование во время занятий привели к тому, что общий уровень координации движений детей, состоящих в игровой группе, был намного выше, чем у группы, выполняющей обычные упражнения.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что дети младшего школьного возраста имеют возможность повысить свой уровень физической подготовленности во время уроков физического воспитания. Основной вывод этого исследования заключается в том, потенциальным объяснением эффективности подхода, основанного на применении интересного для детей занятия – игры на уроках физической культуры. Такая программа состоит из простых правил, которые нужно объяснить детям и вовлечь их таким образом в занятия физической культурой. Игры очень привлекательны и играют ключевую роль в мотивации детей, в занятиях физической культурой, но, с другой стороны, они требуют большего времени для разъяснения правил как условия поддержания дисциплины детей.

Литература

1. Красноперова С.В., Ткачева Е.Г., Андреев Т.А. Проблема мотивации старших школьников к занятиям спортом. 2017. С. 300-302.
2. Симон Н.А. Оптимизация двигательной активности как основное направление физического воспитания учащихся младших классов, 2003. С. 79-81.
3. Ткачева Е.Г Социально-психологические проблемы физической культуры и спорта, 2017. С. 296-297.

© Захарченко А.Е., Селезнева В.В., 2021