

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

Возрастные особенности развития двигательных способностей в процессе физического воспитания младших школьников **Фядина А.А.** Студентка E-mail: anastasiafadina705@gmail.com **Милованов Л.А.** Студент E-mail: milovanovleo@mail.ru **Милованова Н.А.** Студентка E-mail: E-mail: milovanovleo@mail.ru **Якимова Е.А.** Сотрудник, кандидат биологических наук, доцент jakimovalena@mail.ru **ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева», г. Саранск, Россия**

Фядина Анастасия Владимировна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Россия

E-mail: anastasiafadina705@gmail.com

Характерной особенностью современного образа жизни является резкое снижение двигательной активности человека. В создавшихся условиях первостепенное значение приобретают систематические занятия физической культурой и спортом, которые для растущего организма являются обязательным условием развития двигательных способностей [5].

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития многих двигательных способностей. Однако различные двигательные качества развиваются гетерохронно. Эффективность развития того или иного двигательного качества определяется не только методикой и особенностями организации учебно-воспитательного процесса, но и индивидуальными темпами развития этого качества. Большей степени физические упражнения способствуют развитию у них ловкости, быстроты и гибкости, однако развитию силы и выносливости в данном возрастном периоде также должно уделяться должное внимание [2].

Ловкость представляет собой двигательное качество, заключающееся в способности быстро осваивать новые, незнакомые движения и в дальнейшем перестраивать их в зависимости от характера изменений условий внешней среды. Благоприятное влияние на развитие ловкости оказывает разучивание разнообразных упражнений, особенно в постоянно изменяющихся условиях.

Под быстротой в общем смысле понимается способность выполнять двигательное действие за минимально возможное время. Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста происходит в процессе обучения основным видам движений. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста для направленного развития быстроты широко используются упражнения с ускорением, упражнения на скорость, упражнения с изменением темпа движений.

Гибкость, представляет собой способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Часто гибкость определяется как максимальная амплитуда движения в конкретном суставе или ряде суставов, которая проявляется в мгновенном усилии. У детей младшего школьного возраста отмечаются максимально высокие показатели гибкости опорно-двигательного аппарата, которые необходимо сохранять, а по возможности и повышать в процессе физического воспитания.

Сила, как двигательное качество, представляет собой степень напряжения мышц при их сокращении. Рассматривая возрастные особенности развития силы у младших школьников, необходимо отметить, что у них тонус мышц-сгибателей несколько преобладает над тонусом мышц-разгибателей. Учитывая возрастные особенности развития силовых способностей в младшем школьном возрасте, в процессе физического воспитания необходимо использовать упражнения, направленные на развитие мышц, обеспечивающих поддержание

определенной позы, и упражнения, способствующие развитию мышц-разгибателей. Достаточно эффективными для развития силы в данном возрасте являются упражнения, при выполнении которых происходит постепенное увеличение веса используемых предметов, а также упражнения с поднятием собственного веса. Особое внимание следует обратить на упражнения, связанные с задержкой дыхания и напряжением – в младшем школьном возрасте их необходимо свести к минимуму или полностью отказаться от их выполнения.

Выносливость – это двигательное качество, которое проявляется в способности в течение длительного времени выполнять упражнения высокого уровня сложности. Развитию выносливости способствует многократное повторение одного и того же упражнения. Опыт практической деятельности в области физического воспитания детей младшего школьного возраста показывает, что в силу возрастных особенностей дети данной возрастной группы быстро утомляются в процессе выполнения однообразных физических нагрузок. Двигательную деятельность младших школьников, направленную на развитие выносливости, по возможности, необходимо разнообразить – проводить уроки на открытом воздухе, используя различные виды физической активности (ходьба, бег, катание на коньках и санках, на лыжах, велосипеде, плавание) [4].

Для рациональной организации физического воспитания детей младшего школьного возраста необходим тщательный систематический контроль за развитием физических качеств. С этой целью могут быть использованы экспресс-тесты, предусмотренные Программой физического воспитания: «челночный бег 3х10 м», «прыжок в длину с места», «бег на 30 м», «наклон вперед сидя», «метание набивного мяча» (1 кг), «сжатие кисти», «6-минутный бег» [3].

Подводя итог всему сказанному выше, необходимо отметить, что для эффективного развития двигательных умений и навыков детей младшего школьного возраста необходимо рационально организовать процесс физического воспитания, основываясь на знаниях закономерностей использования физических упражнений и особенностей возрастного развития ребенка, и систематически контролировать его эффективность.

Источники и литература

- 1) 1. Аллаева, Н. Р. Развитие двигательных качеств и двигательных способностей учащихся начальных классов / Н. Р. Аллаева, М. Г. Боймирзаева. – Текст : непосредственный // Проблемы науки. – 2020. – № 3. – С. 32–34.
- 2) 2. Величко, А. И. Проблема формирования двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста на занятиях физической культурой / А. И. Величко, В. А. Баландин. – Текст : непосредственный // Современная наука и ее ресурсное обеспечение: инновационная парадигма : сборник статей Международной научно-практической конференции, 11 декабря 2019 г., г. Петрозаводск. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая наука», 2019. – С.85–87.
- 3) 3. Демидова, И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников / И. В. Демидова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 9 (299). – С. 186–188.
- 4) 4. Панова, Ю. А. Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников / Ю. А. Панова, М. А. Родин. – Текст : электронный // Студенческий научный форум : материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016026812> (дата обращения: 20.03.2024).
- 5) 5. Рогожкина, С. Б. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста / С. Б. Рогожкина. – Текст : непосредственный // Меридиан. – 2020. – № 15

(49). – С. 60–62.