МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 13»

РЕФЕРАТ-ДОКЛАД

НА ТЕМУ:

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ»

Выполнил:

Вишневский Владимир.

г. Новомосковск, 2017/2018

 Рассмотрим возрастные особенности *физического развития* и физической подготовленности у детей в возрасте 7-10 лет. Физическое развитие детей – это закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. К младшему школьному возрасту относятся дети 7-10 лет. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается.

 Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

 В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 CM. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек в большей мере за счет длины туловища.

 Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

 Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение

фаланг пальцев заканчивается к 9-10 годам.

 Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост

мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Возрастные особенности моторики в значительной степени обусловливаются функциональными возможностями вегетативных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большей, чем у взрослых, поверхностью легких; большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие; большей величиной минутного объема дыхания; большим минутным объемом крови, как в покое, так и при мышечной деятельности; высокой эластичностью сосудов.

 В 6-7 лет активно развиваются механизмы аэробного энергообеспечения мышечной деятельности. Период «расцвета» аэробных возможностей наступает с 9-10 лет‚ роль анаэробных (бескислородных) механизмов в

этом возрасте еще мала. У детей 6-летнего возраста значительно повышается максимальное потребление кислорода (МПК). Вдальнейшем величина относительного МПК как показателя аэробных возможностей растет до 9-10 лет. При этом отмечается, что величина МПК зависит от уровня двигательной активности ребенка. Необходимость двигательной активности проявляется в большой потребности младших школьников к различным движениям, подвижным играм.

 Двигательный аппарат детей 7-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, - поддержание позы сидения - переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение

двигательной активности мышц у нетренированных детей 6-10-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

 При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Младшие школьники

успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

 *Психологические особенности.* По мнению ряда авторов, При обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными важно учитывать и психологические особенности.

 Важнейшая роль в обеспечении адаптивного взаимодействия организма со средой принадлежит центральной нервной системе. К шести годам вес мозга достигает 90% веса мозга взрослого человека, созревают лобные области коры, увеличивается активность ассоциативных структур мозга, принимающих активное участие в становлении мозговых механизмов зрительного восприятия. Созревают механизмы произвольной регуляции не

только простых, но и сложных функций, что создает основу для управления механизмами восприятия и внимания. В то же время в младшем школьном возрасте ведущим компонентом внимания и включения механизмов анализа и обработки информации является эмоциональная значимость сигнала, что важно учитывать при разработке методик обучения.

 Значительное развитие в 7-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обусловливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

 Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие и память, внимание, воображение и мышление - все те формы психической деятельности, уровнем и качественным своеобразием которых характеризуется умственное развитие школьника. Установлено, что к этому возрасту дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. Поэтому, чем длительнее и напряженнее они протекают, тем больше утомление. В процессе начального обучения повышаются возможности детей к анализу и дифференцировке воспринимаемых предметов, что связано с формированием сложного вида познавательной деятельности - наблюдения, особенно интенсивно развивающегося в процессе учения.

 Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В этом возрасте непроизвольное внимание преобладает над произвольным, так как воля еще не развита и регулирующая деятельность второй сигнальной системы по отношению к первой еще недостаточна. Однако условия учебной работы требуют направлять и устойчиво сохранять внимание на том, что необходимо усвоить, а не на том, что привлекает внешней необычностью. В результате систематического целенаправленного воздействия со стороны учителя, а также активности самих детей уже в младшем школьном возрасте значительно развивается произвольное внимание.

 Направленное усвоение учебного материала младшими школьниками сопровождается также совершенствованием памяти. В возрасте 7-10 лет показатели памяти изменяются разнонаправленно: увеличивается степень запоминания и объем памяти с формированием и усложнением обеспечивающих ее мозговых механизмов, увеличением работоспособности мозга.

 На данном возрастном этапе более развита память наптядно-образная, чем логическая, но имеются предпосылки для формирования логической памяти.

 Подобно тому, как развитие произвольного внимания является одним из путей воспитания воли, приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию мышления. Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью. На основе систематической учебной деятельности к IIHV классам его характер изменяется: приобретаются черты развернутого логического мышления. Переход мышления на новую, более высокую ступень оказывает существенное влияние на развитие других психических процессов, особенно восприятия и памяти, которые становятся управляемыми. Аналитическая деятельность младшего школьника развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями. Последнее - необходимая предпосылка понимания младшими школьниками явлений окружающей действительности.

 Хотя младший школьный возраст не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности (как подростковый), тем не менее, в этот период достаточно заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

 Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей,

родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированны, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6-10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других - спокойное доброжелательное

отношение к ребенку.

 Младшие школьники зачастую бывают обидчивыми и вспыльчивыми. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

 Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

 *Развитие двигательных качеств.* В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах двигательных действий. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. Наибольший прирост точности прыжка отмечается в этом возрасте. В бросках и метаниях с 7-8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления. Следует отметить, что у мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего возраста является дифференцировка степени мышечных усилий. Интегральная оценка

пространственно-временных характеристик возможна для детей с 8-9 лет. Существуют различия между мальчиками и девочками HII классов в характере обучения умениям управлять движениями в пространстве и по степени мышечных усилий, и это необходимо учитывать в процессе обучения на уроках физической культуры.

 В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей- Задача педагогов в этот период - успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

 В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

 Так, для мальчиков HI классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во IHV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

 У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках физической культуры. Выносливость у них хорошо развивается со II класса- Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость и равновесие- Уже с IV класса девочкам можно предлагать силовые упражнения для крупных мышечных групп.

 По данным А. А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет‚ а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Эти данные учителю следует использовать в практике своей работы‚ правильно планируя учебный материал. Силовые упражнения на различные группы мышц, присутствующие в достаточном количестве в I и II классах, должны быть несколько увеличены в IIHV классах.

 Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет‚ а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, учителю в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

 Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся.

 Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребенка. Отклонения от определенных стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствуют или об отставании, или о высокой степени физического

развития ребенка.

 Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС с 7 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

 В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8-11 лет. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6-10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

 Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на уроках и дома в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме.

Используемая литература:

1. Федерация Айкидо Марий Эл – статья, опубликованная в ноябре 2015 года: *http://aikido12.ru/1-3-физического-развитие-детей-8-10-лет-осо/* .

2. Реферативная работа учителя физической культуры Овчинниковой О. Б., опубликованная в 2010 году на сайте INFOUROK: *https://infourok.ru/razvitie\_fizicheskih\_kachestv\_u\_detey\_mladshego\_shkolnogo\_vozrasta\_na\_osnove\_igr\_igrovyh-421995.htm* .

3. Доклад «Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста через подвижные игры» учителя физической культуры Куликовой Л. П., опубликованный в 2012 году: *http://osdusshor.ru/media/konkursy/2012-god/konkursnye-raboty-uchastnikov-konkursov/master-pedagogicheskogo-truda/kulikova-p-razvitiye-fizicheskikh-kachestv-u.pdf* .