

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Некрасов Иван Владимирович

учитель физической культуры

МАОУ СОШ №24 с УИОП

г. Старый Оскол, Белгородская область

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ВЕДУЩИЕ КРИТЕРИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье описывается умелое применение специально подобранных и дозированных физических упражнений в период интенсивного естественного морфофункционального развития, которые способствуют стимулированию, упорядочению и активизации соответствующих процессов, значительному улучшению функциональных возможностей всех систем организма младшего школьника.

Ключевые слова: физическая культура, младший школьный возраст, физическое развитие.

По определению Большой психологической энциклопедии «младший школьный возраст» (англ. midchildhood – среднее детство) – возраст 6/7-10-летних детей, обучающихся в I-III (IV) классах современной отечественной начальной школы [1].

Без учёта возрастных особенностей детей невозможно эффективно и правильно осуществлять их физическое воспитание. Под физическим развитием принято понимать «комплекс морфофункциональных свойств организма, который определяет запас его физических сил» [2].

В этом определении физическое развитие является мерилем дееспособности организма. Физическое развитие повышает динамику процесса развития. Физи-

ческое развитие понимается как процесс изменения размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности детского организма, обусловленного возрастом. Морфологическое состояние как статус в значительной мере определяет двигательные способности человека. Физическое развитие детей на каждом возрастном этапе характеризуется определенным комплексом связанных между собой морфофункциональных свойств организма и обусловленным этими свойствами запасом физических возможностей. Морфофункциональные свойства определяют длину и массу тела, его поверхность и форму, соотношение трех основных размеров тела (длина, масса и окружность грудной клетки). Характеристика физического развития ребенка на каждом этапе онтогенеза включает три составляющих:

1. Уровень физического развития, который устанавливается на основании абсолютных величин размеров тела.

2. Соматический тип – соотношение трех основных размеров тела, приблизительно отражающих развитие сомы (скелета, мускулатуры и жировоголожения).

3. Интенсивность нарастания тотальных размеров тела [3].

Все три составляющие физического развития и множество признаков, в них входящих, оцениваемые количественно и качественно, отражают фазность развития организма и на каждом этапе характеризуют его морфофункциональную зрелость. Одним из основных показателей физического развития является длина тела. Интенсивность увеличения длины тела с возрастом и окончательные ее размеры при прочих равных условиях генетически обусловлены. Длина тела служит также одним из критериев уровня соматической зрелости у детей младшего школьного возраста. Она также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки, коррелирует с этими показателями. Несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все же у ребенка они функционируют не так, как у взрослого. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерны для детей с незрелой, недостаточно развитой мышечной тканью. По мере того, как мышцы наливаются силой, дети

испытывают все большую потребность в движении, физической активности. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К этому возрасту обычно хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Поэтому неправильная поза во время занятий, а также ношение тяжестей, могут способствовать появлению функциональных нарушений и прогрессированию искривлений позвоночника.

Развитие кардиореспираторной системы. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. С возрастом повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Сердце за 7 лет (от 7 до 14) увеличивает свой объем на 30-35%. Регулярные тренировки приводят к увеличению массы сердечной мышцы в основном за счет рабочей гипертрофии левого желудочка. Одновременно происходит и формирование сосудистой системы. В процессе естественного развития организма и под влиянием физических упражнений понижается частота сердечных сокращений. Одновременно с этими изменениями в сердце происходит повышение артериального давления. Деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей при физических нагрузках.

Развитие нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7-8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменения нервной системы закладывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка. К 10-12 годам высшая нервная деятельность достигает высокого уровня развития. Однако сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста невелика. В то же время большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. При регулярных занятиях спортом изменяется

функциональное состояние нервной системы. Совершенствование ее функционального состояния зависит от характера и объема физических упражнений, используемых в тренировке, интенсивности и продолжительности занятий.

Обмен веществ. Так как основная доля энергии идет на процессы развития растущего организма, рациональное питание в детском и возрасте имеет важное значение. В психологическом развитии детей школьного возраста главное значение приобретает возрастное восприятие окружающего мира. По мере созревания организма возникают благоприятные условия для развития психики в тех или других направлениях.

Таким образом, младший школьный возраст – период интенсивного естественного морфофункционального развития детей. Специально подобранные и дозированные физические упражнения на уроках физической культуры способствуют значительному улучшению функциональных возможностей всех систем организма. Для практики физического воспитания морфофункциональные показатели детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, рациональных двигательных действий для достижения высоких результатов, методов воздействия на организм детей и спортивного отбора в различные виды спорта.

Список литературы

1. Большая психологическая энциклопедия [Текст] / под. ред. В.И. Мирнова. – М: Эксмо, 2007. – 544 с.
2. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст]: учебник: учебное пособие / Ю.А. Ермолаев. – М: Высшая школа, 2005.-384 с.
3. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 608 с.
4. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе [Текст]: учебник / И.А. Чаленко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 256 с.