



УДК 373

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Пономарев Дмитрий Алексеевич

учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Носков Игорь Сергеевич

учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

МБОУ СОШ №40, г. Белгород

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физического воспитания младших школьников, основные задачи, пути их решения. А также важность урока физической культуры в 1-4 классах.

Ключевые слова: физическое воспитание, младший школьный возраст, физическое развитие, физическая культура, начальные классы, задачи физического воспитания.

Роль физического воспитания заключается во всестороннем гармоничном развитии личности. Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомическими, физиологическими и психологическими особенностями.

С началом учебного года объем умственного труда детей возрастает, и в то же время их двигательная активность и способность находиться на свежем воздухе существенно ограничиваются. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности учащегося, но и эффективным фактором повышения его умственной работоспособности [2].

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста заключаются в следующем:

- 1) укреплять здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- 2) развивать двигательные навыки;
- 3) вооружить студентов знаниями по физической культуре, гигиене и правилам закаливания;
- 4) развивать двигательные (физические) качества;
- 5) сформировать интерес к физическому воспитанию и потребность заниматься им;
- 6) воспитывать положительные морально-волевые качества;
- 7) подготовить студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.



Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно только в том случае, если оно становится органической частью всего образовательного процесса школы, предметом общей заботы педагогического коллектива, родителей и общественности, когда каждый учитель выполняет свои обязанности в соответствии с "Положением о физическом воспитании учащихся средних школ" [2, с.32].

Укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся является важной задачей начальных школ. Физическое состояние ребенка, его здоровье - это основа, на которой развиваются все его силы и способности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих сверстников, имеющих правильный двигательный режим. Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский придавал большое значение деятельности школы и педагогов, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно младших школьников. Он считал, что забота о здоровье детей - это важнейшая задача педагога [5].

Задача укрепления здоровья ребенка предполагает закаливание его организма. Для этого занятия физкультурой следует проводить по возможности на открытом воздухе, а при проведении их в помещении соблюдать гигиенические требования.

Двигательная активность, которую ребенок выполняет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством совершенствования анализаторов и развития их взаимодействия. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная связь между двигательной активностью ребенка и его умственным развитием. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизни [4].

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая определяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ежедневные утренние упражнения, физические упражнения на уроке, игры и упражнения во время перемены. Физические упражнения - это главное средство формирования правильной осанки.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важной задачей физического воспитания. Как известно, упражнения оказывают положительное влияние на организм только в том случае, если они выполняются правильно. Кроме того, рациональная техника выполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненных движений, развивает у детей способность эффективно распределять усилия и эффективно выполнять различные движения, приучает их быстро осваивать новые двигательные действия [1].



Формирование двигательных навыков в начальных классах осуществляется в соответствии с учебным планом, который предусматривает обучение учащихся основным упражнениям гимнастики, легкой атлетике, играм, лыжной подготовке, плаванию.

Выполнение целенаправленных двигательных действий занимает важное место в жизни младших школьников и является одним из наиболее эффективных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником положительных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое человек получает от двигательной активности, "мышечной радостью" [1].

Постоянные физические упражнения приводят к развитию системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать упражнение, особенно трудное, он часто испытывает неуверенность и страх. В процессе овладения упражнением эти ощущения проходят, но появляется удовольствие от умения выполнять заученные действия. Однако система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает нравственного развития личности.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от способа проведения занятий, от того, как активизируется познавательная деятельность учащихся в процессе обучения, включаются в этот процесс язык и мышление, а также от того, насколько осознанно они относятся к усвоению двигательных действий [4].

Следовательно, рационально организованные физкультурные занятия в течение дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, снижают утомляемость.

Список литературы:

1. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. - М., 2020. - 304 с.
2. Козленко М. П., Вильчковский Е. С., Цвек С. Ф. теория и методика физического воспитания. - К., 2020. - 220 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М., 2019. - 443с.
4. Шиян Б. М. Методика физического воспитания школьников. - Л., 2020. - 183с.
5. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. - Ростов н / Д, 2018. – 240 с.