ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

З.Г.Маматкулова, К.Тургунбаев –
преподаватели Ташкентского государственного аграрного университета

imrconf.com

Аннотация: *В данной статье рассматриваются особенности двигательных действий учащихся начальных классов на уроках физической культуры. Анализируются возрастные и физиологические особенности детей младшего школьного возраста, особенности формирования двигательных навыков, а также методы их развития в процессе физического воспитания. Отмечается роль учителя физической культуры в организации двигательной активности учащихся и формировании у них интереса к занятиям спортом.*

Ключевые слова: *физическая культура, младший школьный возраст, двигательная активность, физическое воспитание, развитие двигательных способностей.*

Введение

Физическая культура является важной частью образовательного процесса и играет значительную роль в формировании здоровья подрастающего поколения. В условиях современного общества проблема физического развития детей становится особенно актуальной, поскольку многие школьники ведут малоподвижный образ жизни.

Младший школьный возраст считается одним из наиболее благоприятных периодов для развития двигательных способностей. Именно в этот период происходит активное формирование основных двигательных навыков и физических качеств. Уроки физической

культуры способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и гармоничному развитию личности ребёнка.

В процессе физического воспитания большое значение имеет правильная организация двигательной деятельности учащихся. Учителю необходимо учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Цель данной статьи – рассмотреть особенности двигательных действий учащихся начальных классов на уроках физической культуры и определить основные методы их развития.

Возрастные особенности развития младших школьников

Младший школьный возраст охватывает период примерно от 6 до 10 лет. В этот период у детей происходит интенсивное развитие организма. Развиваются костная система, мышцы, нервная система и органы дыхания.

Костная система детей младшего школьного возраста ещё недостаточно прочная, поэтому при выполнении физических упражнений необходимо избегать чрезмерных нагрузок. Мышечная система также находится в стадии формирования, что требует постепенного увеличения интенсивности физических упражнений.

Особенностью детей данного возраста является высокая подвижность и эмоциональность. Дети быстро утомляются при выполнении однообразных упражнений, поэтому занятия должны быть разнообразными и интересными.

Также в этом возрасте активно развивается нервная система, что способствует улучшению координации движений. Именно поэтому начальная школа является наиболее благоприятным периодом для формирования основных двигательных навыков.

Двигательные действия и их значение в физическом воспитании

imrconf.com

Двигательные действия представляют собой совокупность движений, направленных на выполнение определённых физических упражнений. Они являются основой физической активности человека и играют важную роль в развитии организма.

К основным двигательным действиям, которые изучаются в начальных классах, относятся:

- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метание;
- лазание;
- упражнения на равновесие.

Освоение этих действий способствует развитию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Формирование двигательных действий происходит постепенно. Сначала дети осваивают простые движения, затем переходят к более сложным упражнениям. Важным условием успешного обучения является регулярность занятий и правильная методика преподавания.

Особенности двигательных действий младших школьников

Двигательные действия учащихся начальных классов имеют ряд характерных особенностей.

Во-первых, движения детей часто отличаются недостаточной точностью. Это связано с тем, что нервная система ещё не полностью сформирована, поэтому дети могут испытывать трудности при выполнении сложных координационных упражнений.

Во-вторых, для детей характерна высокая двигательная активность. Они стремятся постоянно двигаться, играть и участвовать в различных физических упражнениях. Поэтому на уроках физической культуры рекомендуется активно использовать подвижные игры.

imrconf.com

В-третьих, дети младшего школьного возраста быстро утомляются. Поэтому уроки должны включать чередование различных видов деятельности: упражнения, игры, отдых.

Кроме того, дети лучше воспринимают информацию в игровой форме. Игровая деятельность повышает интерес к занятиям и способствует более эффективному освоению двигательных навыков.

Методы развития двигательных действий на уроках физической культуры

Для развития двигательных действий у учащихся начальных классов применяются различные педагогические методы.

Одним из наиболее эффективных методов является игровой метод обучения. Он позволяет сделать занятия интересными и увлекательными для детей. Подвижные игры развивают ловкость, быстроту и координацию движений.

Широко применяются также упражнения с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками. Такие упражнения способствуют развитию точности движений и координации.

Большое значение имеют эстафеты и командные игры. Они развивают не только физические качества, но и навыки взаимодействия между учащимися.

Эффективность обучения повышается при использовании наглядного метода. Учитель должен показывать правильное выполнение упражнений и объяснять основные элементы движения.

Роль учителя физической культуры

Учитель физической культуры играет важную роль в организации двигательной активности учащихся. Он должен правильно планировать уроки, учитывать уровень физической подготовки детей и соблюдать принципы безопасности.

imrconf.com

Педагог должен создавать положительную эмоциональную атмосферу на уроке. Доброжелательное отношение и поддержка помогают детям преодолеть трудности и повысить уверенность в своих силах.

Кроме того, учитель должен формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Для этого необходимо использовать разнообразные упражнения, игровые методы обучения и современные педагогические технологии.

Заключение

Таким образом, двигательные действия учащихся начальных классов имеют ряд возрастных особенностей, которые необходимо учитывать при организации уроков физической культуры. Правильная методика обучения, использование игровых методов и разнообразных физических упражнений способствуют эффективному развитию двигательных способностей.

Занятия физической культурой в начальной школе играют важную роль в укреплении здоровья детей, развитии физических качеств и формировании интереса к активному образу жизни.

imrconf.com

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Матвеев Л. П. **Теория и методика физической культуры**. – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 2013.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. – Москва: Просвещение, 2013.
4. Бишаева А. А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2010.
5. Барышева Н. В. Основы физической культуры младшего школьника.
– Самара, 2003.

6. Айгумова З. И. Психология детей младшего школьного возраста. – Москва: Юрайт, 2020.

imrconf.com