**Особенности развития физических способностей**

**младших школьников.**

Из опыта работы

учителя физической культуры

Кузнецовой Н. И. ГБОУ школы №238.

 Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников. Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологичес-кими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться и привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничи-вается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В свя-зи с этим, по решению педагогического совета в школе организована динамическая пауза для учащихся 1 – 4 классов с 10 ч. 25 мин. до 11 ч. 30 мин., за время которой дети успевают гулять на улице, играя в разные игры и позавтракать в столовой. Правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. На протяжении целого учебного года все учащиеся с 1 по 4 классы посещают один раз в неделю бассейн, следовательно, происходит повышение двигательной активности в нетрадиционной форме и этот день в расписании учебных занятий считается облегченным в плане умственного труда, так как школа специализированная повышена нагрузка учащихся.

 Какие двигательные способности развивать? Как протекает развитие различных двигательных способностей в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей, целенаправленных воздействий и других факторов? Каковы основные положения, средства и методы совершенствования двигательных способностей? Это далеко не полный перечень вопросов, которые возникли передо мной решая проблему физических способностей.

 Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

 Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности на своих уроках, дало мне возможность повысить знания детей о том, как научиться управлять своими движениями; развивать само умение управлять своими двигательными действиями, формировать положительное отношение к урокам физической культуры. Я поняла, что основным источником становления и развития познавательной активности является не сам ученик, а организованное обучение. Чем лучше будут созданы обучающие условия, тем оптимальнее будет развиваться ученик.

 Особое внимание в начальной школе уделяется развитию разнообразных координационных, скоростных способностей, ловкости и выносливости, а также овладению школой движений. Обучение двигательным действиям при развитии физических способностей младших школьников тесно связано между собой.

 Основными компонентами ***координационных способностей*** являются способности к ориентированию, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому что детям не доступна координация движений в полете, для примера возьмем опорный прыжок, а потому что они еще не могут оттолкнуться ногами и руками с достаточной силой.

 В 1 классе для совершенствования координации движений и их точности в уроки включаю подвижные игры, как «Карлики и великаны», когда дети по команде «Великаны» должны выпрямиться и подняться на носки, как можно выше, а по команде «Карлики» - присесть, как можно ниже; игра «Запрещенное движение» - учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, кроме запрещенного; игра «Быстро по местам», «Ловишки» и т. д. На первых уроках использую игровые эстафеты, чередуя задания на сохранение равновесия при ходьбе и прыжках с преодолением небольших препятствий.

 ***Ловкость*** выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Я сама применяю такой метод, когда повторяю одну и ту же игру, но меняю в ней правила или какие-то действия, детям опять становится интересно играть. Для развития ловкости очень хорошо использовать подвижные игры, а также бег с преодолением каких либо препятствий.

 При развитии ***быстроты*** у младших школьников воздействуют на быстроту двигательной реакции, отдельных движений и способность увеличивать их темп без отягощений. С этой целью я использую различные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее обусловленный сигнал. Наиболее эффективны разнообразные варианты «скоростных» игр. ( Я не буду перечислять все эти подвижные игры, потому что каждый из нас применяет их на своих уроках).

 Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенности уроками физической культуры стараюсь использовать игровые и соревновательные методы и во внеурочной деятельности. В настоящее время физкультурно-оздоровительная работа с младшими школьниками строится в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования. В результате для 1 – 2 классов организованы спортивная секция – футбол; факультативы – пластический танец, «Театр +», «Музыкальный салон», где дети также проявляют не только умственные, артистические, но и физические способности. До начала уроков в младших классах проводится физ-зарядка в музыкальном сопровождении. Ежегодно осенью все учащиеся с 1 – 4 класс выезжают на школьный «Туристический слет», где готовим специальную соревновательную программу, а весной выездное мероприятие «Туристическая тропа».

 Известно, что элементарные двигательные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею. У большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели разных двигательных качеств различны по своему уровню, даже если рассматривать отдельные показатели быстроты и силы (например, если мальчик быстро пробегает короткую дистанцию, тот это еще не значит, что он сможет быстро реагировать на внезапный сигнал в игровой обстановке; уровень силовой выносливости у одного и того же ребенка в большинстве случаев не совпадает с уровнем статической и динамической выносливости и т. д.).

 В заключении хочется сказать, что воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий.