**Двигательные способности младших школьников и особенности методики их развития на уроках физической культуры.**

*Гатило Виктория Владимировна, учитель физической культуры ГОУ СОШ №292*

Младший школьный возраст отличается не только высокой степенью обучаемости, но и является наиболее благоприятным для совершенствования многих двигательных способностей.

При этом совершенствование двигательных способностей в этом возрасте тесно связано с развитием познавательных психических процессов.

В рамках педагогического процесса совершенствование этих способностей осуществляется по двум направлениям:

* стимулирующее;
* направленное развитие.

Стимулирующее совершенствование осуществляется в процессе формирования двигательных умений и связано с обучением детей основам управления движениями, что способствует развитию двигательных способностей, в первую очередь координационных.

Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей органов и структур организма, в улучшении их взаимодействия во время выполнения хорошо усвоенных упражнений посредством изменения величины нагрузок.

Учебный процесс по физическому воспитанию в начальной школе, в котором совершенствование двигательных способностей осуществляется в неразрывной связи с обучением двигательным действиям, должен быть направлен на то, чтобы:

1. содействовать полному проявлению тех двигательных способностей, для прогрессирования которых складываются наиболее благоприятные биологические предпосылки, а также способностей, роль которых особенно существенна для успешного овладения двигательными умениями;
2. расширить функциональные возможности организма;
3. исключить или уменьшить возрастные задержки в развитии отдельных двигательных способностей, исправить возможные отклонения от нормального хода развития.

Организующей основой совершенствования двигательных способностей являются социально определенные требования, выраженные в учебных нормативах, которые определяют поэтапность их совершенствования, задают уровни их необходимого проявления и формы реализации в различные возрастные периоды.

Планируя работу по совершенствованию двигательных способностей у младших школьников, важно помнить, что, чем младше возраст, тем надо тщательно выбирать и дозировать средства. Также не забывать, что предпочтительным является сопряженное решение задач обучения движениям и развития двигательных способностей. А также необходимо предпочтение отдавать комплексному совершенствованию двигательных способностей.

Среди ведущих двигательных способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют:

* координационные способности;
* скоростные способности;
* скоростно-силовые способности;
* гибкость;
* способности длительно выполнять циклические упражнения умеренной и большой интенсивности.

В данном возрасте уже отмечаются различия параметров физического развития и физической подготовленности между мальчиками и девочками.

У мальчиков наиболее эффективно поддаются целенаправленному воздействию такие способности, как выносливость в условиях больших (8-11 лет) и умеренных нагрузок (8-10 лет), собственно-силовые (9-12 лет), скоростно-силовые (10-11 лет), а также эффективно совершенствуются координационные способности (8-10 лет) и гибкость (7-8, 10-11 лет). (3)

У девочек наиболее углубленно следует воздействовать на скоростно-силовые способности (9-11 лет), на выносливость в обоих режимах работы (7-9, 10-11 лет), а также в условиях субмаксимальной нагрузки (с 9 лет). Эффективно совершенствуются координационные способности:

* точность пространственных перемещений (7-12 лет),
* точность воспроизведения мышечных усилий (8-10 лет),
* гибкость (6-8, 9-11 лет). (4)

Для совершенствования координационных способностей одним из непременных условий является наличие элементов новизны и непрерывное овладение новыми движениями, чем будет обеспечена высокая степень способности к обучению.

Эти способности наиболее эффективно совершенствуются при функциональной оптимальной активности организма. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения. Важно систематическое и последовательное обучение разнообразным двигательным действиям и образование на этой основе все более сложных форм координации движений. (10) Для этого рекомендуется в школьном уроке:

* применение игр, включающих внезапные действия в меняющихся игровых ситуациях;
* выполнение усложняющихся заданий, требующих координированности движений отдельными частями тела;
* общеподготовительных упражнений и игр с различными предметами – мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, флажками, кеглями и т. п. (22)

Общеизвестно, что скоростные способности с большим трудом поддаются совершенствованию. При работе с младшими школьниками необходимо уделять самое пристальное внимание совершенствованию быстроты сложной двигательной реакции, которая находится на очень низком уровне, но в организме имеются все предпосылки для ее успешного развития. Выбор задач и средств по совершенствованию скоростных способностей диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия (обученность движениям), с другой – наличия функционального оптимального состояния организма, обеспечивающего высокую работоспособность. Эти требования предусматривают сокращение времени в ущерб техники выполнения упражнений, а также решения двигательной задачи до наступления первых признаков утомления. Предпочтение отдается сенсорному, соревновательному, игровому методам, а также повторному выполнению заданий с акцентом на скорость выполнения, избегая стабилизации скорости.

Для совершенствования скоростно-силовых способностей младших школьников используют упражнения:

* с преодолением веса собственного тела (прыжки через скакалку на одной, двух ногах и т. п.);
* с внешним отягощением (метание мяча, толкание, быстрое поднимание спортивных снарядов и других мелких предметов);
* игровые задания по сигналу (в том числе построение и перестроения);
* ускорения в играх.

Выбор следует остановить на тех упражнениях, которые удобнее регулировать по скорости, по степени отягощений. Также предпочтительны упражнения «ударно-реактивного воздействия», связанные с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц.

Метод повторного упражнения и круговой являются основными в развитии скоростно-силовых качеств. Они позволяют точно дозировать нагрузку, содействуют более экономичному расходованию энергозапасов мышц, а также устойчивости мышц к недостатку кислорода, избирательно развивать определенные мышечные группы, либо обеспечить комплексное воздействие на различные группы мышц.

Ведущим методом совершенствования скоростно-силовых способностей младших школьников является игровой. Применение этого метода:

* повышает эмоциональность учебного процесса;
* организует выполнение скоростно-силовых упражнений в игровой и соревновательной деятельности, используя подвижные игры и эстафеты.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. В зависимости от физической подготовленности школьников количество упражнений в серии дифференцируют. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований:

* 1. преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти;
  2. амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы;
  3. между сериями на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому упражнения на развитие гибкости, при работе с младшими школьниками, нужно включать постоянно и в большом объеме.

Развитие качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, когда различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных групп мышц и бороться с наступлением утомления. К таким играм относятся:

* игры, требующие удержания внешних объектов;
* игры с преодолением внешнего сопротивления;
* игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп.

В качестве дополнительного материала силовые игры следует применять на уроке после изучения техники новых двигательных действий, требующих проявления высокой степени координации и быстроты. При отборе основных и дополнительных средств в работе на силу, следует руководствоваться тем обстоятельством, что на первых порах необходимо развивать статическую выносливость с целью укрепления мышечных волокон и связочного аппарата.

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой силы и энергии, развивают выносливость. Основными средствами развития выносливости являются циклические упражнения, выполняемые с интенсивностью 65-70 % от максимума. Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строгого регламентирования и игрового упражнения. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Уровень выносливости у школьников при достаточно высокой моторной плотности уроков будет возрастать под воздействием различных подвижных игр, но для более эффективного ее развития необходимы специально направленные игры.

Таким образом, игровой метод является идеальным средством совершенствования двигательных способностей, особенно комплексного проявления. Кроме того, они в значительной мере повышают эффективность обучения, а, следовательно, и эффективность всего учебного процесса.