

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Основные понятия: двигательные способности, физические качества, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, сила, выносливость, координационные способности, гибкость.

Способности – это индивидуально психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Выделяют два вида способностей: общие, обуславливающие успешность многих видов деятельности, и специальные, влияющие на успешность определенного вида деятельности. К специальным относят двигательные способности. Они проявляются в сфере движений и определяют уровень двигательных возможностей человека. Формируются способности на основе задатков – врожденных анатомо-физиологических особенностей строения мозга и нервной системы. Задатки – предрасположенности возможностей человека. Проявление задатков к определенному виду деятельности обусловлено социальными факторами, т.е. условиями жизни, обучения и воспитания.

Основу двигательных способностей составляют физические качества. К двигательным способностям относят: быстроту (скоростные способности), скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, силовые способности, гибкость.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные формы проявления быстроты – быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движения (резкость) и комплексные формы ее проявления в целостных двигательных действиях: способность набирать максимальную скорость и длительно поддерживать ее, способность быстро переключаться с

одних действий на другие. В основе быстроты лежат различные морфофункциональные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата движений.

У дошкольников одним из компонентов скоростных качеств является максимальная скорость бега. За дошкольный период, как у мальчиков, так и у девочек, она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4-6 лет.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение:

- учить детей быстро начинать движение, мгновенно реагировать действиями на сигнал;
- поддерживать высокий темп движения.

К подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования:

- движение должно быть освоено ребенком в основных чертах в медленном темпе;
- продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10-30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с);
- упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не закрепились «стабилизация» скорости.

Для развития быстроты движений используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом

процессе занимают одно из ведущих мест. Рекомендуется быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 м, бег за партнером, стартующим на 2-3 м впереди, бег на дистанцию 30 м. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используется бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег, изменяя направление и др.

Скоростно-силовые способности понимаются как способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью (бег), взрывная сила – в показателях прыжков, метания.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей носит волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа – от 4 до 5 лет и значительное ускорение – в 6-7 лет.

Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с неопредельным отягощением и максимальной скоростью (например, метание мешочка с песком). Игровой метод с помощью игровых ситуаций и игр создает возможности менять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната, эстафеты с переносом грузов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике работы различают общую (аэробную) и специальную выносливость. Общая выносливость связана с резервами физического здоровья людей. Она обеспечивается аэробными возможностями организма и ее основным показателем является уровень максимального потребления кислорода. Специальная выносливость имеет отношение к конкретному виду деятельности (выносливость лыжника, пловца, велосипедиста). Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей.

Детям дошкольникам свойственна общая выносливость. Она измеряется временем преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (до 500 м). Обнаружены довольно значительные колебания в развитии выносливости у детей. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам – вновь возрастает.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности. В дошкольном возрасте продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 мин для старших дошкольников, 30 с - для малышей. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления.

В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполнение которых должно отвечать следующим требованиям:

- в упражнении должно участвовать большое число мышечных групп;
- должны чередоваться моменты напряжения и расслабления;
- упражнения должны быть знакомые, не трудные по технике исполнения.

Ловкость и координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество. Она определяется как способность человека быстро, целесообразно, т.е. рационально осваивать новые двигательные действия. Проявление ловкости зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движений, степени напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Ловкость зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Основу ловкости составляют координационные способности. Выделяют следующие их виды: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способность поддерживать статическое и динамическое равновесие, способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности. Проявление координационных способностей определяется рядом факторов: сложностью двигательного задания, способностью человека к точному анализу движений, смелостью, решительностью, общей подготовленностью детей.

В дошкольном возрасте ловкость и координационные способности нужно развивать с 5-7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков.

Для развития ловкости и двигательной координации используется широкий круг упражнений с постоянным включением элементов новизны. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы координации движений. Большую значимость придается упражнениям на точность (попадание в неподвижную и движущуюся цель), на равновесие (статическое и динамическое), упражнениям вариативного характера, в которых отношение ребенка с внешней средой постоянно меняется (например, выполнение упражнений из различных исходных положений), упражнениям с

предметами, элементам акробатики. Все эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому в дошкольном учреждении их проводят непродолжительное время.

Сила определяется, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем лучше ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Различают понятие абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила характеризуется максимальной величиной напряжения мышц, участвующих в движении. Она измеряется динамометром и выражается в килограммах. Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к массе тела ребенка. Средние показатели относительной силы составляют у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста 1,5 – 1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать вес значительно превышающий его собственный.

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей, начиная с двухлетнего возраста. Сила одной руки у мальчиков двух лет равна 6,4 кг, у девочек – 6 кг. Становая сила составляет 11 кг. К концу дошкольного возраста сила мышц кисти правой и левой руки равняется у мальчиков 14 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11 кг. Становая сила у мальчиков – 52 кг, у девочек – 43 кг. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4-6 и 5-7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей.

Для развития силовых способностей используются упражнения, которые можно разделить на три большие группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, вызываемые весом бросаемых предметов (упражнения с отягощением);
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

Гибкость – способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. При пассивной гибкости движение выполняется под воздействием внешних растягивающих сил (специальных приспособлений, усилий партнера). У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Ее можно развить с помощью специальных упражнений на растягивание мышц и связок.

В дошкольном возрасте особенно эффективно совершенствуются координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты.

Вопросы и задания для самоконтроля.

1. Дайте определение понятия «способности».
2. Как проявляются двигательные способности у детей?
3. Какие физические качества составляют основу двигательных способностей?
4. Какие физические упражнения способствуют развитию скоростно-силовых способностей?
5. Назовите подвижные игры, развивающие выносливость дошкольников.