

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.В. Маклашевич, В.Н. Шебеко

Двигательная функция проявляется в управлении ребенком своей моторикой. Она обеспечивает двигательную деятельность, без которой невозможно полноценное физическое и психическое развитие детей. Зная основные этапы развития двигательной функции и их особенности, можно определить или же разработать физические упражнения для детей той или иной возрастной группы.

Развитие двигательной функции до уровня совершенствования взрослого организма занимает у человека период от рождения до 17—18 лет. Для определения возрастных рамок каждого этапа развития двигательной функции и особенностей, характеризующих каждый этап развития можно рассматривать исследования простейших движений: ходьбы, сгибания/разгибания рук. Одна из первых попыток выделения основных этапов формирования двигательной функции в онтогенезе принадлежит Н. А. Озерецкому [2]. Его периодизация в значительной мере основана на материалах, носящих описательный характер. Автор выделил следующие возрастные этапы развития двигательной функции: 1—2, 3—7, 8—10, 10—13 лет. Н. А. Бернштейн разработал [1] систему оценки иннервационной структуры движений по показателям различных фаз шага взрослого человека, что было использовано другими исследователями [3] для исследования особенностей ходьбы детей.

В возрасте 1-4 мес. ребенок не способен к произвольным движениям из-за высокого мышечного тонуса и отсутствия зрительно-двигательных взаимосвязей. Только с 4-х месяцев движения глаз начинают сочетаться с движениями рук и эти связи закрепляются в ЦНС. С этого возраста начинается формирование зрительно-двигательной системы, но еще слишком мала координация произвольных движений. Из-за этого точность произвольных движений еще низкая. В первый месяц после начала ходьбы у

ребенка элементы шага имеют лишь отдельные черты, свойственные взрослому человеку. К концу второго года жизни появляется большое число свойственных взрослому человеку элементов шага. Однако проявляются эти сходства не регулярно, особенно при быстром темпе ходьбы. Каждый из элементов движения, не только шага, но и любого произвольного двигательного акта характеризуется наличием фазы торможения и фазы ускорения. Развитие моторной функции до двух лет является в основном формированием основных поз.

Возрастной период 2—4 года является этапом выработки структуры акта ходьбы. К концу 4-го года почти каждый элемент шага освоен в отдельности. Однако сбор их в систему дается ребенку с трудом. В каждом шаге оказывается потерянным то тот, то иной элемент. Ритмизация соседних шагов неодинакова. В возрасте от двух до четырёх лет имеет место асинхронная работа мышц. Детям легче даются такие физические упражнения, как плавание, катание на коньках, езда на велосипеде. Активная фаза работы мышц продолжается у 3-летних детей в течение всего двигательного цикла, поэтому особое внимание надо уделять временному соотношению физических нагрузок и фазы отдыха. При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста так же важно использовать различные зрительные ориентиры, помогающие в освоении двигательных навыков из-за преобладания зрительной афферентации. В большинстве случаев дети не способны воспроизвести движение «по памяти». Итак, развитие двигательной функции детей этого возраста характеризуется созданием основного фонда движений.

В 5 лет процесс выработки всех элементов динамики шага считается законченным. В этот период наблюдается совершенствование акта ходьбы: дети, не только способны выполнять каждый элемент шага в отдельности, но в состоянии осуществлять и правильную последовательность элементов. Резко улучшается качество двигательных актов. Постепенно совершенствуется координация движений в ходьбе и беге. При ходьбе

увеличивается амплитуда движений, угол разворота стоп, что повышает устойчивость тела, стабилизируются пространственные и временные параметры шагов. С 5-6 лет появляется способность совершать прыжки двумя ногами вместе, нарастает дальность и точность прыжков. При занятиях с детьми этого возраста важно акцентировать внимание на временном показателе. Так как при выработке пространственной программы движения дети не учитывают фактор времени.

Можно определить характерную черту развития двигательной функции детей этого возраста как созревание механизма кольцевого рефлекторного регулирования с ведущей ролью зрительных обратных связей.

Новый этап формирования акта ходьбы отмечается в возрасте 8—10 лет. Он характеризуется сглаживанием одних элементов при большей акцентировке других. В этом возрасте отдельные детали не просто чередуются, они вместе создают оформленное целое. Темп постоянен, длина шага равномерна, при ускорении темпа удлиняется шаг. При беге хорошо выражена безопорная фаза. Это заметно повышает скорость бега. Однако опорные реакции еще отличаются от взрослого типа. Они «вялые» - характеризуются медленным развитием усилий. В этом возрасте иннервационная программа решения двигательной задачи бывает полностью сформирована уже перед началом движения [3].

В 10 лет происходит окончательное освоение растущим организмом более совершенного физиологического механизма программирования движений, обеспечивающего возможность предварительного учета не только пространственного, но и временного фактора — механизма центральных команд. В дальнейшем идёт только совершенствование движений, механизма регулирования.

Список литературы:

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.

2. Озерецкий, Н.И. Метод массовой оценки моторики у детей и подростков / Н.И. Озерецкий. – М.: Госмедиздат, 1929. – 60 с.

3. Орехов, Е.Ф. Формирование двигательной функции у детей дошкольного возраста / Е.Ф. Орехов, Д.Д. Котляров. – Челябинск: Урал. гос. акад. физ. культуры, 1996. – 27 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ