

Учет особенностей психомоторного развития ребенка на занятиях физической культурой

Волкова Л.М., БГПУ

В статье рассмотрены особенности психомоторного развития ребенка на разных возрастных этапах, показана эффективность учета бодинамического подхода при организации занятий физической культурой для физического и психического здоровья личности.

The article discusses the characteristics of the child's psychomotor development at different age stages, shows the effectiveness of taking into account the body-dynamic approach to the organization of physical culture classes for the physical and mental health of the individual.

Психомоторное развитие ребенка отображает становление разных отделов нервно-мышечной системы ребенка в определенные периоды жизни. Основными критериями развития являются: развитие моторики, статики, сенсорной реакции, развитие языка, а также эмоциональное и социальное развитие.

Наукой выделены возрастные особенности оценки психомоторного развития. Снижение мышечного тонуса «раскрепощает» конечности. Постепенно врожденные рефлексы заменяются произвольной, осмысленной активностью, которую обеспечивает постоянно развивающийся мозг. Параллельно идет и развитие психических функций. Планово формируется телесное Эго, которое в бодинамическом подходе телесно-ориентированной психотерапии рассматривается как единство физического и психического здоровья человека.

Для бодинамического подхода (Лизбет Марчер (Lisbeth Marcher)) характерно особое понимание психомоторного развития и структур характера, сочетание целостного подхода к личности с глубоким знанием мышечной анатомии. Бодинамический анализ, или анализ телесного развития, часто называют соматической психологией развития.

В основе данного метода лежат представления психологии возрастного развития, анатомии и возрастной физиологии нервно-мышечной системы, описывающие динамику телесного развития ребенка.

В результате проведенных исследований была замечена определенная реакция нервно-мышечной системы на внешние раздражители. В одном случае мышцы реагировали тонусом, были зажаты, напряжены (гиперотклик), в другом – расслаблением, коллапсированием, слабостью (гипо-

отклик). В норме, между этими крайними состояниями должен соблюдаться баланс, а мышцы эластично реагировать.

Исследованием была установлена связь между мышцами (или их группами) и психологическим содержанием, соответствующая определенным этапам развития ребенка и определенным Эго-функциям. Каждая мышца на каждой стадии развития связана с определенной психологической функцией. Отклонения, произошедшие в развитии конкретных групп мышц, соответствуют определенным схемам поведения человека. Тестируя состояния мышечных групп и отдельных мышц пациента, можно совершенно точно определить, в каком периоде развития возникла определенная проблема.

В результате проведенных исследований была создана бодинамическая модель структур характеров, согласно которой развитие личности начинается еще с первого триместра беременности и продолжается до возраста 12-13 лет. На каждой стадии психомоторного развития ребенок осваивает новые стороны жизни и приобретает соответствующие моторные навыки.

Таким образом, в процессе взросления, человек приобретает свой собственный способ взаимодействия с внешним миром. На основе этого опыта соответствующие мышцы и группы мышц приобретают индивидуальный способ реагирования на различные жизненные ситуации, что закрепляется в формируемых чертах характера личности и оформлении телесного Эго.

Опираясь на данные психомоторного развития в онтогенезе, занятия физической культурой могут строиться с учетом типологического и индивидуального проявления моторики, статики, эмоционального развития и социального взаимодействия.

В дошкольном периоде происходит постепенное снижение двигательной активности. Наряду с этим происходит совершенствование моторики опорно-двигательного аппарата и тонких движений рук. Увеличивается сила и выносливость, улучшается координация движений. Так 5-летний ребенок может ходить по гимнастическому бревну, скакать, стоять на одной ноге. К этому возрасту, совершенствуется мелкая моторика. Дети могут застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки, рисуют карандашами и красками, умеют пользоваться посудой и другими предметами домашнего обихода. Ребенок распределяет внимание при одновременном выполнении двух видов знакомой им деятельности. Важно развитие тонкой моторики для готовности к школьному обучению.

В младшем школьном возрасте ребенок обладает хорошо сформированными навыками активного перемещения в пространстве:

ходьбы, бега, прыжка. Это сенситивный период для развития большинства двигательных качеств: быстрота, ловкость, гибкость, общая выносливость. Улучшается способность сохранять равновесие. Появляется и совершенствуется способность к освоению сложных психомоторных навыков и спортивных движений и действий. Увеличивается скорость простой сенсомоторной реакции. С 9—10 лет появляются половые различия в психомоторном развитии. У девочек наблюдается резкое увеличение скорости роста, что обеспечивает им опережение мальчиков в психомоторном развитии. Начиная с 10—11 лет, созревает способность дифференцировки мышечного напряжения кисти рук: удерживание мышечного усилия, равного $1/4$ максимальной силы. Младший школьный возраст можно рассматривать как благоприятный для начала занятий различными видами спорта, освоения танцевальных движений. Очень важно вовлекать ребенка в различные виды двигательной активности, соблюдать двигательный режим.

Подростковый возраст является кризисным периодом для психомоторного развития. В этот период усиливается гетерохронность и неравномерность двигательных качеств, ослабляются их взаимосвязи, перестраивается структура. В это же время ухудшается саморегуляция движений, может снижаться и двигательная обучаемость. Вместе с тем в подростковом возрасте продолжает увеличиваться мышечная сила, скоростные качества. В пубертатный период все мышечные волокна резко ускоряют темпы роста, этот процесс сопровождается продолжающейся дифференцировкой и увеличением доли, так называемых, «сильных» волокон. К 17—18 годам устанавливается характерное для взрослых соотношение мышечных волокон разного типа.

В юношеском периоде продолжается нарастание мышечной силы, скоростно-силовых качеств и выносливости. Психомоторная зрелость характеризуется оптимальным для субъекта уровнем психомоторного развития по всем его линиям. Ее наступление относится к периоду ранней взрослости. Вместе с тем, психомоторное развитие продолжается и в последующих периодах взрослости.

Таким образом, учет индивидуальных и типологических особенностей психомоторного развития ребенка позволит эффективно использовать дидактический и методический потенциал занятий физической культурой для физического и психического здоровья.