

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ЗАДАЧИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Шебеко В. Н., Го Кэ

Одно из приоритетных направлений инновационной деятельности в теории дошкольного образования - развитие способностей детей. Именно способности облегчают ребенку освоение знаний, формирование умений и навыков, выражают индивидуальный путь его развития. Исследователи определяют способности как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психологические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности [9]. Следовательно, способности – это свойства человека, определяющие возможность и успешность выполнения им какой-либо деятельности.

В психологической литературе способности классифицируются как общие и специальные. Общие, обуславливают успешность многих видов деятельности, специальные влияют на успешность выполнения определенного вида деятельности.

К специальным относят *двигательные способности* (силовые, координационные, скоростные, выносливость, гибкость), они проявляются в сфере движений и определяют уровень двигательных возможностей человека. В дошкольном возрасте двигательные способности - показатель гармоничности физического развития ребенка. Отличительной особенностью развития двигательных способностей является их тесная взаимосвязь с процессом овладения детьми разнообразными видами двигательной активности и, прежде всего, основными движениями. В развитии и проявлении двигательных способностей существует как возрастная динамика, так и индивидуальные различия, что свидетельствует о генетической детерминированности становления двигательной функции у детей. Наиболее интенсивно двигательные способности начинают развиваться с 3-4 лет, но только в условиях двигательной деятельности, которую организует взрослый, этот процесс носит целенаправленный характер. Представим особенности проявления, задачи и методику развития двигательных способностей детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Силовые способности основываются на понятии «сила мышц». Сила мышц (мышечная 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 удастся 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. 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. Исследователи [2, 4] отмечают, что правильнее говорить не столько о развитии силы у детей дошкольного возраста, сколько о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных групп мышц. Это чрезвычайно важно для формирования правильной осанки ребенка.

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей, начиная с трехлетнего возраста [2, 3]. Исследователи отмечают, что у мальчиков различие в силе мышц правой и левой руки, а также в показателях становой силы (сила мышц спины) более значительны, чем у девочек. Так, сила одной руки у мальчиков от 3 до 4 лет равна примерно 3,9–7,0 кг, левой – 3,5–6,2 кг, становая сила – 13–19 кг, у девочек сила правой кисти в пределах 3,3–6,9 кг, левой – 3,2–5,6 кг, становая сила – 12–17 кг. К пяти годам у мальчиков сила правой кисти в пределах 5,0–8,0 кг, левой – 4,3–7,2 кг, сила мышц спины 15–20 кг; у девочек эти показатели соответственно равны: 4,2–7,5; 3,8–6,5 и 12–19 кг. В старшем дошкольном возрасте (от 5 до 6 лет) сила правой кисти у мальчиков равняется 6,0–10,0 кг, сила левой кисти – 5,2–8,1 кг, становая сила 20–29 кг. У девочек эти показатели следующие: сила правой кисти – 4,8–8,2 кг, становая сила 20–27 кг. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физической нагрузки в разных видах деятельности.

Задачи развития силовых способностей:

1. Гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка.
2. Развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий.

Основным средством развития силовых способностей ребенка выступают физические 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.

Упражнения с отягощением (мячом, гимнастической палкой, длинным шестом и др.) воздействуют как на крупные группы мышц (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Они включаются в комплекс утренней гимнастики, физкультурного занятия и чередуются с упражнениями на расслабление. При выполнении упражнений с отягощением предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник ребенка, уменьшают кровяное давление. Важно также постепенное увеличение веса предметов (набивные мячи, детские гантели, мешочки с песком), играет роль и количество повторений упражнений. В зависимости от возраста и силовых возможностей ребенка упражнение может повторяться от 8 до 14 раз.

Упражнения, отягощенные весом собственного тела (ползание, лазание, прыжки, поднимание туловища из исходного положения лежа в сед, преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т.п.) обеспечивают хорошую реакцию сердечно-сосудистой системы ребенка на скоростно-силовые нагрузки и создают условия для дальнейшего развития силовых способностей. Такие упражнения выполняются меньшее количество раз и с большими интервалами для повторения. Развитию силовых способностей способствуют также игры, в которых меняются режимы напряжения различных мышечных групп (эстафеты с переноской предметов различного веса), игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната).

Упражнения с использованием *тренажеров* предназначены для воздействия на конкретные мышечные группы или направлены на развитие определенных физических качеств. Детям наиболее интересны тренажеры простейшего типа: гимнастический ролик, диск «Здоровье», детские гантели, коврик массажный, детский эспандер, малый мяч массажер, большой мяч массажер, резиновое кольцо. Желательно иметь также 5-6 тренажеров сложного устройства, оказывающих комплексное влияние на организм ребенка: велотренажер «Велосипед», тренажер «Здоровье», тренажер «Педаль», тренажер «Наездник», диск «Грация», массажер «Колибри», батут. Тренажеры, разработанные для взрослых, не могут быть использованы для занятий с детьми.

Занятия с тренажерами проводятся по традиционной методике с детьми старшего дошкольного возраста. Но в основную часть занятия вместо комплекса общеразвивающих упражнений включаются упражнения с тренажерами, которые выполняются со всеми детьми одновременно, длительностью от 3 до 5 минут, при этом через каждую минуту детям предлагается отдых. Выполнение упражнений организуется по подгруппам. Одна подгруппа занимается на велотренажерах, другая в это время выполняет упражнения с разными пособиями: мячами, обручами, скакалками. Через 8-10 минут подгруппы меняются местами. После выполнения упражнений с тренажерами детям предлагается игра средней степени интенсивности. В конце занятия дети выполняют упражнения на расслабление («снежинки тают», «цветы распускаются»), которые приводят возбужденный пульс ребенка в норму.

При наличии в физкультурном зале несколько видов тренажеров желательно организовывать занятие по методу круговой тренировки. Суть ее состоит в том, что после минуты упражнений на одном тренажере дети по кругу переходят к другому. Оздоровительная эффективность физических упражнений определяется здесь степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.

Координация – умение согласовывать движения различных частей тела. Координация в переводе с латинского (*coordinatio* — взаимоупорядочение) — согласование, сочетание, приведение в порядок, в соответствие (понятий,

действий, составных частей чего-либо). В течение длительного времени в отечественной теории и методике физической культуры для определения координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности применялся термин «ловкость». В настоящее время термины «координационные способности» и «ловкость» не отождествляются, несмотря на то, что не существует единой точки зрения об отношении этих двух понятий [7].

Координационные способности – вид двигательных способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий. К наиболее важным координационным способностям относят: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм; способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений; способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности; способность к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость. Степень проявления координационных способностей определяется функциональными возможностями сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата и приобретаемым двигательным опытом. Также играет роль тип нервной системы человека, способность к быстрому мышлению, быстрому анализу ситуации и принятия решений, умение быстро и точно управлять мышцами.

В дошкольный период происходит становление координационных двигательных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма ребенка. В этом возрасте координация движений во многом обусловлена наследственными факторами, в том числе анатомо-физиологическими особенностями мозга и нервной системы. Проявление координационных способностей определяется также сложностью двигательного задания, смелостью, решительностью, общей физической подготовленностью ребенка. Значимость воспитания координационных способностей в дошкольный период жизни объясняется следующими причинами:

- хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям;
- координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов ребенка, влияют на величину их использования;
- разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей позволяют избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в двигательной деятельности.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Отличительной особенностью

развития координационных способностей в дошкольном возрасте является их тесная взаимосвязь с процессом овладения детьми разнообразными видами двигательной активности и, прежде всего, основными движениями. Так, результатами научных исследований установлено, что в 3 года ребенок способен ходить и бегать в заданном направлении, прыгать на двух ногах, лазать по гимнастической стене или лестнице, катать, бросать и ловить подброшенный мяч, влезать на невысокие предметы. Умеет сохранять направление движения на коротком отрезке пути, чередовать движения, подключаться к заданному темпу, преодолевать препятствия.

В 4 года дети осваивают различные способы выполнения основных движений, умеют сохранять направление движений, последовательность структурных элементов, способны чередовать разные виды движений, изменять их по сигналу, выполнять упражнения на снарядах, спортивном оборудовании, согласовывать движения в коллективной деятельности (строиться в круг, шеренгу, колонну). Начинают осваивать сложные виды спортивных упражнений (катание на санках, передвижение на лыжах, плавание).

На 5-ом году жизни движения детей более экономичны и энергичны. Ребенок владеет не только целостными двигательными действиями (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, плавание, ходьба на лыжах), но и аналитическими движениями рук, ног, туловища, головы. Самостоятельно выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, контролирует положение своего тела, умеет выполнять упражнение в заданном темпе и ритме под счет или под музыку, выбирает способы действия, сочетает их и доводит до определенных результатов.

Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни (старший дошкольный возраст). Это обусловлено зрелостью нервной системы ребенка, увеличением роли кинестетического контроля. В этом возрасте дети точно и четко выполняют все виды основных движений, сложные виды спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, езда на двухколесном велосипеде, роликовых коньках). По необходимости умеют выбирать нужный способ действия, различать амплитуду, направление, ритм, скорость движения, сочетать несколько действий, удерживать статическое и динамическое равновесие, стоя на балансирах различных конструкций, умеют проявлять творчество, изменять свои действия в зависимости от меняющихся внешних условий. Овладевают навыками оценки и самооценки физических упражнений (способны выявлять ошибки в позах и несложных движениях других детей, сравнивать свои достижения с прежними собственными результатами).

В учреждении дошкольного образования координационные способности детей необходимо развивать с 5-ти лет. Именно в этом возрасте дети начинают проявлять наиболее высокие показатели точности движений и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей координации несколько выше, чем у мальчиков [11].

Задачи развития координационных способностей:

- разностороннее развитие координационных способностей (способности к быстрому реагированию; ориентационной способности; способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; способности к равновесию);
- развитие способности перестраивать сложившиеся формы координации движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами.

Для развития двигательной координации используется широкий круг физических упражнений с постоянным включением в их содержание элементов новизны и технической сложности. Большую значимость придается таким видам упражнений:

- на точность движений (попадание в неподвижную и движущуюся цель);
- на равновесие (статическое и динамическое);
- упражнениям вариативного характера, в которых отношение ребенка к внешней среде постоянно меняется (например, выполнение упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, в приседе, лежа; изменение способов выполнения действий: бег спиной вперед, боком по направлению движения; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля: ходьба по узкой дорожке с закрытыми глазами);
- выполнение упражнений с предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, длинная лента);
- выполнение акробатических упражнений («березка» стойка на лопатках, «мостик», прогнувшись вперед, перекат «звездочка» и др.).

Эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому их проводят непродолжительное время и включают в комплекс утренней гимнастики или физкультурного занятия. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы двигательной координации. Важным методом развития координации движений являются игровые двигательные задания, подвижные и спортивные игры, физкультурные развлечения. Они учат детей самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы двигательной координации.

Скоростные способности (или быстрота) являются комплексным психофизическим качеством организма ребенка. Они обеспечивают ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся: быстрота реакции на сигнал, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движений. Комплексные формы проявления скоростных способностей в целостных двигательных действиях: способность

набирать максимальную скорость и длительно ее поддерживать, способность быстро переключаться с одних действий на другие. В основе проявления скоростных способностей лежат различные морфофункциональные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата ребенка, быстрая смена процессов возбуждения и торможения, повышенная чувствительность к утомлению.

В дошкольном возрасте умеренно развиваются элементарные формы скоростных способностей: время двигательной реакции, частота движений, максимальный темп движения [1, 3, 5]. Установлено, что время двигательной реакции на звуковой сигнал в лучезапястном и тазобедренном суставах у детей 3-7 лет с возрастом сокращается. За четырехлетний период время движения рукой уменьшается у мальчиков на 0,2 с, у девочек – на 0,16 с. Соответственно сокращается и время движения ногой в тазобедренном суставе - 0,22 с и 0,16 с по сравнению с исходными показателями. Наиболее высокие темпы прироста наблюдаются у мальчиков с 3 до 4 лет, у девочек с 3 до 5 лет. Частота движений рук увеличивается в период от 3 до 7 лет. В 3 и 4 года мальчики имеют большую скорость в выполнении этих движений по сравнению с девочками. Начиная с 5 лет результаты девочек и мальчиков одинаковы. Наибольший прирост зафиксирован у мальчиков в период от 6 до 7 лет, у девочек от 4 до 5 лет [3].

Максимальный темп движений (скорость бега на дистанции 10, 20 и 30 м) на всех дистанциях интенсивно нарастает. Самые высокие ее показатели установлены у детей обоего пола в беге на 30 м. Наибольший прирост отмечается в возрасте 5 лет. Показатели скорости быстрого бега на дистанции 30 м у мальчиков в этом возрасте составляют 3,97 с, у девочек – 3,79 с [2].

Для проявления быстроты движений имеют значение и *скоростно-силовые* способности ребенка. 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 последовательный характер: более медленный темп отмечается в 4 года, ускорение темпа – в 5 лет и значительное ускорение – в 6-7 лет. В этот период наибольший прирост показателей прыжка в длину с места у мальчиков и девочек [3, 4].

Задачи развития скоростных способностей:

- гармоническое развитие быстроты всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата;
- увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений.

Для развития быстроты 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 и др.). 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 и 30 м, бег за партнером, стартующим на 2-3 м впереди, бег, изменяя направление и др.

Развитию быстроты способствуют также подвижные и спортивные игры. Выполняя задания на скорость, ребенок самостоятельно изменяет в игре характер движения, его быстроту в зависимости от игровой ситуации.

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, прыжок в длину и высоту с разбега, метание мешочка с песком). Игровой метод с помощью игровых ситуаций и игр создает возможности менять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм относят 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.

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;
- упражнения должны проводиться в начале занятия, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью;
- при подборе упражнений необходимо учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

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 дошкольного возраста свойственна общая выносливость. Показателем общей выносливости является продолжительность стандартной работы (например, мощностью 60% от максимальной) без снижения ее интенсивности. Эту работу можно разделить на две фазы: работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении утомления; работа на фоне усталости до тех пор, пока ребенок может за счет волевого дополнительного усилия поддерживать необходимую интенсивность. Нарастание работоспособности в двигательной деятельности происходит постепенно. Одним из основных периодов включения ребенка в деятельность является «вработывание». Продолжительность «вработывания» зависит от возраста детей, индивидуальных особенностей их моторного развития. После «вработывания» наступает период относительной стабилизации, для которого характерен феномен так называемого «высокого плато», который подтверждает выводы исследователей, о том, что организм детей дошкольного возраста обладает большими адаптационными возможностями.

Оценка общей выносливости определяется при преодолении ребенком какой-нибудь достаточно длинной дистанции: 90 м – младший, 120 м – средний, 150 – старший дошкольный возраст [10].

В исследованиях ученых определена возрастно-половая динамика выносливости у детей, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста. Наибольший темп прироста 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. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка, состояние его здоровья [3, 10].

Основная задача развития выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных учебной программой дошкольного образования.

Общую выносливость у детей следует развивать постепенно. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления. Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности. Установлено, что продолжительность непрерывных движений может находиться (без ущерба для здоровья) в пределах 30 с для детей младшего дошкольного возраста, 1,5 мин. - для старшего [10]. В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме (ходьба, бег,

подскоки и др.). Достоинствами таких упражнений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.

Выполнение циклических упражнений отвечает 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.

Регулярные занятия физическими упражнениями, которые развивают выносливость, позволяют детям быстрее привыкнуть к состоянию утомления и восстановить силы после нагрузок.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах, например, подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах. По форме проявления различают гибкость *активную и пассивную*. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. При пассивной гибкости движения выполняются под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Выделяют также общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение. Наибольший прирост показателей гибкости наблюдается у детей в старшем дошкольном возрасте. В этот период происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног, увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях, дифференцируются процессы напряжения и расслабления действующих мышц, развивается в связи с интенсивным морфофункциональным созреванием коры головного мозга [способность ребенка осваивать сложную](#) программу действий. Однако, несмотря на хорошо развитые крупные мышцы туловища и конечностей, слабо развитыми остаются связочные отделы позвоночного столба, мелкие мышцы шеи, груди, поясницы. В связи с этим, необходимо использовать средства физического воспитания, позволяющие сохранить оптимальный уровень гибкости ребенка и предотвратить возможные травмы [8].

Основная задача развития гибкости в дошкольном возрасте – овладение детьми основными жизненно важными двигательными навыками, параллельное развитие других двигательных способностей (координационных, силовых, скоростных, выносливости), обеспечивающих высокую степень проявления гибкости.

Гибкость можно развить с помощью специальных упражнений на растягивание. Используются упражнения для развития гибкости разных групп мышц: упражнения, развивающие гибкость плечевого и локтевого суставов; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения, развивающие гибкость тазобедренного и коленного суставов. В дошкольном возрасте дети не умеют произвольно расслаблять мышцы, поэтому в каждом выполняемом упражнении должны быть паузы для отдыха. Подбираются упражнения не только по анатомическому принципу, но и по принципу попеременного включения мышц-антагонистов: в последующем упражнении напрягаются те группы мышц, которые в предыдущем были расслаблены. Развитие гибкости должно осуществляться в соответствии с развитием мышечной силы, так как мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, поэтому может появиться чрезмерная подвижность суставов. Упражнения длительное время выполняются с небольшой амплитудой, которая постепенно увеличивается. С целью контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений на гибкость применяются различные предметы и пособия (гантели, набивные мячи, обручи).

Методика развития гибкости с помощью упражнений на растягивание носит название «стретчинг». Стретчинг – метод фиксированной растяжки. Исследования ученых подтверждают положительное воздействие игровых стретчинговых упражнений на развитие гибкости у детей дошкольного возраста при условии обучения их по специально разработанной методике, в основе которой игровой, сказочный сюжет [6]. Дети придумывают двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащают и развивают игровые действия, создают новые сюжетные линии, новые формы движения, что способствует исключению привычки механического повторения упражнений, активизации в доступных пределах творческой деятельности по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях.

Таким образом, глубокое понимание двигательных способностей детей базируется на множестве сил, движущих действием и поведением ребенка. В дошкольном возрасте любая двигательная способность может выступать в качестве основы для прогнозирования будущих достижений детей.

Литература

1. Абакарова, Р. Я. Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей дошкольников в ходе реализации стандартной тренировочной программы / Р. Я. Абакарова, Ш. Г. Арадахов, Ш. Г. Гасанов и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 42-43.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н.Вавилова – М.: Просвещение, 1981 г.- 96 с.

3. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоров'я, 1983. – 208 с.
4. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: Образование, 1993. – 36 с.
5. Ежевская К. А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 4-5 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду // Теория и практика физ. культуры. / К. А. Ежевская, — 1995. — № 3, — С.15-18.
6. Константинова А.И. Игровой стрейчинг / А.И. Константинова. - СПб.: Аллегро, 2004. - 133 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности школьников. / В. И. Лях. - Минск: Полымя, 1989. -169 с.
8. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методика развития / Физическая культура в школе. - 1999. - №1. - С.4-10.
9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
10. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.
11. Чеботарев, А. В. Возрастные особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста / А.В. Чеботарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2013. – № 1. – С.51-52.