

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**МДК 01.02«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**ТЕМА 07. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*1. Виды двигательных способностей.*

*2. Характеристика двигательных способностей детей дошкольного возраста*

**Виды двигательных способностей.**

Формирование двигательных способностей дошкольников происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей дошкольного возраста основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых и хронических заболеваний, климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.

В структуре двигательных способностей выделяют морфологические, психофизиологические, психические, биохимические, биомеханические, личностные и другие компоненты. Так, например, скоростные и силовые способности зависят от силы процессов возбуждения и скорости проведения нервных импульсов, соотношения белых и красных мышечных волокон в мышцах.

Готовность организма ребенка к разным видам двигательной деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей среды определяются уровнем созревания соответствующих функциональных систем.

Существует определенная последовательность формирования механизмов, участвующих в управлении движениями ребенка. Первый период ускоренного развития двигательных способностей наблюдается в возрасте 3–3,5 года. Он связан с расширением объема движений ребенка. Второй период активного развития двигательных способностей приходится на возраст 5–7 лет.

Двигательные способности дошкольников формируются и развиваются в различных видах двигательной деятельности. Чем младше возраст ребенка, тем более интегративно они проявляются. С возрастом повышается специфичность проявления двигательных способностей.

Наилучшие условия для развития устанавливаются в том случае, если величина физических нагрузок соответствует функциональным возможностям растущего организма ребенка каждого возрастного периода. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, сильные могут затормозить развитие.

Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие какой-либо двигательной способности у детей дошкольного возраста оказывает влияние и на развитие других способностей. Наиболее ярко проявляются в дошкольном возрасте элементарные формы быстроты и ловкость. На фоне их целенаправленного формирования будут естественно развиваться силовые способности и выносливость, реальные предпосылки для развития которых появляются в период полового созревания организма.

Наиболее эффективным для повышения уровня физической подготовленности дошкольников является применение тех упражнений, выполнение которых требует комплексного проявления быстроты, ловкости, выносливости, силы, по сравнению с теми упражнениями, выполнение которых направлено на развитие лишь одного из указанных качеств.

В настоящее время принято различать шесть основных видов двигательных способностей:

— быстрота (скоростные способности);

— скоростно-силовые способности;

— выносливость;

— ловкость и координационные способности;

— мышечная сила (силовые способности);

— гибкость.

Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

**Характеристика двигательных способностей детей дошкольного возраста**

**Быстрота.** Это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «**скоростные способности**».

Различают элементарные формы скоростных способностей и комплексные.

К элементарным формам относят:

— время простой двигательной реакции — ответ заранее определенным движением на ожидаемый, но внезапно появляющийся сигнал;

— скорость одиночного движения — перемещение одного и того же звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени;

— темп движений — максимальное количество движений, выполненных за определенный промежуток времени;

— способность к быстрому началу движения (резкость).

К комплексным формам относят:

— способность быстро набирать скорость со старта;

— способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости;

— способность быстро переключаться с одних действий на другие.

Все эти формы проявления скоростных способностей относительно независимы друг от друга.

Двигательная реакция может быть простой и сложной.

Простая реакция — это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал. Примерами проявления простой реакции являются игры, в правилах которых заложено выполнение знакомого движения по сигналу: бег по сигналу, ходьба по кругу с выполнением приседания. При этом необходимо учитывать, что если внимание детей акцентировано на предстоящем движении, то время реагирования меньше, чем если оно направлено на восприятие сигнала. Кроме того, предварительная разминка также укорачивает время реакции.

В сложных двигательных реакциях выделяют:

— реакции на движущийся объект;

— реакции выбора.

Упражнения на быстроту реакции выполняют в облегченных, максимально приближенных к соревновательным, а также в вариативных условиях. Например, для развития быстроты двигательной реакции можно использовать бег из разных стартовых положений: из положения высокого старта, упора присев, положения стоя спиной к основному направлению, положения лежа на животе или спине.

Наибольшее развитие быстроты одиночного движения достигается при совместном развитии силовых способностей. К примеру, после метания мешочков с песком желательно перейти к метанию теннисного мяча.

Для повышения скорости однократных движений используют облегченные условия выполнения. Примером может служить бег под гору, прыжки вниз по наклонной.

**Скоростно-силовые способности.** Они определяют проявления силы в минимально короткий промежуток времени. Скоростно-силовые способности имеют непосредственное значение для проявления быстроты движений. Скоростно-силовые способности ребенка развиваются постепенно. Взрывная сила проявляется у дошкольников в показателях бросков, прыжков, метаний.

Для развития скоростно-силовых способностей дошкольников применяется метод динамических усилий и «ударный» метод.

Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений с максимальной скоростью. Количество повторений упражнений в одном подходе составляет 10–15 раз. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не изменял структуру техники движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Например, для развития силы броска в метании можно использовать мешочки с песком весом 150–200 г.

«Ударный» метод используется не только для развития скоростно-силовых способностей, но и для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

В качестве примера использования «ударного» метода для развития «взрывной» силы мышц ног можно привести прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. На месте приземления должно находиться амортизирующее покрытие, само двигательное действие выполняется как единое целое. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Для активизации отталкивания можно задать необходимый ритм упражнения, использовать ориентиры. Начинать следует с небольшой высоты 10–20 см и увеличивать ее до 30–40 см, обязателен этап обучения технике приземления.

Оптимальной можно считать для детей дошкольного возраста выполнение двух-трех серий, в каждой из которых упражнение выполняется 4–6 раз. Между сериями должен быть предусмотрен отдых, который заполняется упражнениями на расслабление или подвижными играми средней интенсивности.

**Выносливость.** Это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры выделяют два основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Выносливость по отношению к конкретному виду деятельности называют специальной. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Детям дошкольного возраста более всего свойственна общая выносливость, но они не отличаются высоким уровнем ее развития. Она проявляется при выполнении длительной малоинтенсивной работы. Под развитием выносливости у дошкольников понимаются занятия физическими упражнениями достаточно длительное время (в соответствии с возрастными нормами двигательной активности), но не предполагается целенаправленное развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге, плавании.

Для развития общей выносливости используют непрерывную длительную работу, выполняемую с равномерной или переменной скоростью.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к потере интереса детей к этому упражнению. Поэтому в дошкольном возрасте лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, плавание.

Для развития статической выносливости применяют различные изометрические упражнения. Статические упражнения монотонны, требуют значительных психических напряжений, неинтересны и быстро приводят к утомлению. Применять в дошкольном возрасте надо осторожно, так как они связаны с моментом «натуживания».

Поэтому необходимо придерживаться следующих правил:

1. Статическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц, усиливающей кровообращение.

2. Статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление, с дыхательными упражнениями.

3. Чем больше статическая нагрузка, тем более продолжительным должен быть отдых.

4. Статические упражнения в занятии обычно выполняются в конце основной части урока, но при условии, что заключительная часть будет более продолжительной и динамичной.

**Ловкость и координационные способности**. Объективным показателем развития двигательной функции дошкольников является координация движений.

Долгое время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость». Начиная с 70-х годов XX в. в специальной литературе стали использовать термин «координационные способности». Эти понятия не равнозначны.

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей.

Координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием позы, а ловкость — в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Проявления координационных способностей многообразны, поэтому выделяют три основные группы:

— способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

— способность поддерживать статическое и динамическое равновесие;

— способность к мышечному расслаблению.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста. В качестве средств развития координационных способностей применяют физические упражнения, в которых присутствует хотя бы частичная необычность для занимающихся, новизна и обусловленные этим неординарные требования к координации движений. Особенно ценны в этом отношении комбинации упражнений из гимнастики, подвижных игр.

Ловкость накапливается с двигательным опытом, каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень развития ловкости.

Развитие ловкости протекает на протяжении первых 7 лет жизни детей чрезвычайно активно. Ловкость лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники. Ловкость менее других способностей обусловлена генетически и относится к наиболее тренируемым.

Темпы развития ловкости и координационных способностей в разных видах их проявления у детей дошкольного возраста различны. Однако более сложные в координационном отношении движения девочки осваивают быстрее, чем мальчики (за исключением метаний).

**Мышечная сила.** Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми. Учитывая зависимость внешне проявляемой механической силы от массы собственного веса тела, выполняющего действие, различают абсолютную силу и относительную.

Абсолютная сила характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например динамометром.

Относительная сила человека — это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела. При прочих равных условиях (у людей одного и того же возраста, пола, примерно одинакового уровня физической подготовленности и т. д.) внешне проявляемая сила по абсолютному показателю тем больше, чем больше вес собственного тела, а по относительному — тем больше (в сопоставимых условиях), чем меньше вес тела.

Абсолютная мышечная сила в дошкольном возрасте нарастает умеренно. Средние величины относительной силы детей дошкольного возраста составляют 1,5–1,8 условной единицы. Это означает, что ребенок-дошкольник в состоянии поднимать вес, превышающий вес его собственного тела.

Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 6–7 лет, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться.

Различают следующие типы силовых способностей: собственно-силовые и силовую выносливость (статическую и динамическую). Собственно-силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями и при мышечных напряжениях статического типа, например медленное поднимание тела из положения лежа на спине в положение сидя, растягивание в стороны пружины эспандера, удержание набивного мяча в поднятых руках, согнутых ног при висе на гимнастической стенке и т. п.

Силовая выносливость характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающих сохранение требуемой позы во время движений характеризует динамическую силовую выносливость дошкольников.

Статическая силовая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика. Статические усилия не рекомендуются дошкольникам, так как вызывают у них неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий (после рабочих усилений дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления. При развитии силовых способностей дошкольников используют упражнения с сопротивлением. Они подразделяются на три группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением;

2) упражнения с преодолением веса собственного тела;

3) изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относят:

— упражнения с тяжестями;

— упражнения с сопротивлением упругих предметов;

— упражнения в преодолении сопротивления внешней среды.

Для детей дошкольного возраста предпочтительнее упражнения с сопротивлением упругих предметов и в преодолении сопротивления внешней среды. В качестве упругих предметов могут выступать резиновые мячи разных размеров и жгуты. Резиновые мячи можно сжимать ладонями двух рук, ступнями ног, коленями, лежа на животе и зажав мяч ногами, попробовать прижать его к ягодицам, прижимать одной рукой сбоку к туловищу. Примерами упражнений в преодолении сопротивления внешней среды могут служить: бег в гору и по любой рыхлой поверхности, прыжки вверх по наклонной, ползание по скамейке, подтягивание руками.

В упражнениях с преодолением веса собственного тела выделяют следующие разновидности:

— гимнастические силовые упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине и др.;

— легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки в глубину с возвышения с последующим отталкиванием вверх);

— упражнения в преодолении препятствий.

Адаптируя перечисленные упражнения к применению на занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, следует помнить о необходимости исключения их нежелательного воздействия на организм ребенка. Примерами упражнений первой группы могут служить сгибание и разгибание рук в упоре стоя на одном колене, в смешанном висе, поднимание согнутых ног к перекладине в сочетании с выдохом. Вторая группа упражнений для исключения неблагоприятного влияния на опорно-двигательный аппарат должна выполняться на хорошем амортизационном покрытии при высоте возвышения, не превышающем 30–40 см.

Третья группа упражнений в первую очередь включает в себя все виды перелезаний через препятствия, а также лазанье. Эти двигательные действия являются доступными для детей всех возрастов.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются:

— на упражнения в пассивном напряжении мышц;

— упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позе.

Вышеперечисленные упражнения выполняются обычно с задержкой дыхания, поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста они применяются ограниченно и при условии, что задержка дыхания существенно не нарушит ритм дыхания.

**Гибкость (подвижность в суставах).** Это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость — это способность выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

1) динамические;

2) статические;

3) комбинированные.

В одной из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других — внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения. Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений, использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5—10 с.

Статические пассивные упражнения включают в себя удержание положения тела или отдельных его частей с помощью внешних сил.

Статические пассивные упражнения менее эффективны, чем динамические. Показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

У детей 4–6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба.

Изменение показателей гибкости в различных звеньях тела не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движения.

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

**Информационные источники:**

**Основные источники:**

1. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11219-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495704>
2. Сенькевич, О. А. Физическое развитие и воспитание детей раннего возраста : учебное пособие / О. А. Сенькевич, О. В. Каплиева. — 3-е изд., доп. — Хабаровск : ДВГМУ, 2018. — 105 с. — ISBN 978-5-85797-247-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/>

**Дополнительные источники:**

1. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495667>
2. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы : учебное пособие / И. И. Малозёмова. — Екатеринбург : УрГПУ, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-7186-1088-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253973