РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.Г Цивинская

инструктор по физической культуре

МДОУ д/с №55 о.в»

г.Магнитогорск

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

С ростом ребёнка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Например, ловкому ребёнку легко пробежать по извилистой тропинке и не натолкнуться на стоящие по её краям деревья, сильному - далеко бросить набивной мяч. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники бега, прыжков, метания. Так, недостаточно широкий замах, вялый толчок снаряда и низкая траектория его полёта не позволяют добиться дальности метания. Привычка бегать на полусогнутых ногах, не используя при этом энергичного отталкивания, затрудняет овладение хорошей скоростью бега.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых - ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребёнку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Развитие двигательных качеств происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности.

Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физической культуры, улучшением работы по физическому воспитанию в детских садах, созданием хороших материальных условий жизни. Но в то же время у человека наблюдается сокращение двигательной активности.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. С помощью похожих упражнений можно воздействовать на разные качества, постепенно увеличивая при этом скорость и частоту движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторений движений (для выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (для развития силы). Например: бег в прямом направлении на скорость развивает быстроту; при обегании поставленных в ряд флажков - ловкость; длительный бег в спокойном темпе с заданием перенести как можно больше кубиков с одной стороны площадки на другую, тренирует выносливость.

Развитие умения действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Для развития и тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и в особенности желание играть.

Возрастные особенности в двигательных качествах менее чётко проявляются, чем в двигательных умениях. Порой малыши могут опережать старших. Например, некоторые из них имеют более высокий уровень относительной силы, лучшую прыгучесть, быструю реакцию. Особенно это заметно на более простых по координации упражнениях, не требующих большого времени на обучение технике, а также в тех движениях, которыми дети рано овладевают - в беге, подскоках.

Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их дальше, не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, крепнущие физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др.