

ЛЕКЦІЯ № 5

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЛАН

1. Загальні особливості розвитку рухових якостей.
2. Сприятливі періоди розвитку основних рухових якостей.
3. Особливості методики розвитку рухових якостей : бистроти, сили, витривалості, спритності, гнучкості.
4. Контроль за станом розвитку фізичних якостей.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
3. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста. - Учебн. для ін-тов по спец. N2+10. "Дошкільна педагогіка и психологія". 3-е изд. испр. и доп.-М.: Просвещение, 1985с.
4. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
5. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.

Вступ

Термін "фізична якість" відзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію.

Руховим або фізичними якостями називають окремі сторони рухових можливостей людини.

1. В основу методики розвитку рухових якостей (як і навичок) покладено можливості та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, які регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищення функціональних можливостей організму у цьому конкретному напрямку. Ефект накопичувальної адаптації виникає за умови повторення з достатньою частотою дій оптимальної величини.

У процесі розвитку різних рухових якостей є загальне, а саме необхідність проведення подібних дій у певній послідовності. Це робить доцільним виділення загальних складових структури педагогічного процесу розвитку рухових якостей. Отже, це:

1. Вибір мети, тобто яку якість розвивати (вирішують на підставі рівня прояву якостей у конкретної людини), і видів потреб (спортивні, оздоровчі).
2. Вибір відповідних вправ.
3. Визначення відповідного способу виконання вправи: ступінь обтяження, швидкості, тривалості і т.п.
4. Визначення оптимального способу повторень окремих вправ і місця їх в уроці (заняттях). Спосіб (режим) повторення визначається тим, у якій стадії

відпочинку після попередньої вправи повторюються наступні. Після тривалих вправ розрізняють три стадії відпочинку: неповного відновлення, надвихідної працездатності, повернення до робочого рівня. Після короткочасних вправ перша стадія відпочинку може мати невиразний характер і перебігати у короткий час (10-30с). Відповідно застосовують три основних способи повторення вправ:

безперервний, коли вправи повторюються практично без перерви, наприклад, віджимання в упорі лежачи; такий комплекс розглядається як серія і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями;

інтервальний, коли вправа або серія повторюється через строго регламентовані інтервали відпочинку, засновані на стадіях післяробочого відпочинку;

повторний, за якого паузи відпочинку між вправами строго не дозволяються.

5. Спосіб побудови малого (тижневого) циклу. При цьому визначають кількість уроків у циклі із застосуванням обраного засобу, співвідношення уроків різної спрямованості, послідовність їх розподілу, умови чергування з відпочинком, динаміка навантаження.

6. Спосіб побудови процесу, який передбачає визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість уроків і малих циклів у ньому, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Перелічені параметри зовнішнього навантаження є регуляторами і визначають характер і ефективність пристосувальних (термінових і накопичувальних) реакцій організму.

2. Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції дітей шкільного віку. Помічено, що у зазначені фази, етапи організм дітей по-різному реагує на засоби фізичного виховання. Так, періоди прискореного вікового розвитку рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до їх дій. Спеціальне тренування одними і тими самими методами за однакового обсягом й інтенсивністю навантаженням дає різний педагогічний ефект і підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Ось чому періоди прискореного розвитку тих або інших функцій організму дітей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними).

Значення даних періодів для практики фізичного виховання школярів чимале. Річ у тім, що рухові якості, нереалізовані в межах певного вікового періоду, в пізнішому віці можуть бути досягнуті шляхом триваліших вправ, іноді з меншою повнотою, або не можуть бути досягнуті взагалі.

Хронологічні межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопчиків значно ширші, ніж у дівчаток, і охоплюють практично увесь період навчання в школі. У дівчаток вони більш концентровані у часі і, починаючи з 12-річного віку, розвиток рухових якостей лише епізодично характеризується високими темпами.

Серед сприятливих періодів розвитку рухових якостей слід вирізняти періоди найвищих, високих і помірно високих темпів, які щодо школярів (чоловічої статі) розташовані у такій послідовності:

Найвищі темпи розвитку характерні для розвитку рухових якостей швидкості рухів ніг (у 7-9 років), загальної витривалості (12-13 років), гнучкості хребта (13-14 років), статичної рівноваги (14-15 років), силової (динамічної)

витривалості згиначів тулуба (у 11-12 років), статичної витривалості згиначів плеча (у 14-15 років) і сили розгиначів тулуба (у 16-17 років).

Високі темпи розвитку мають місце у розвитку силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 12-13 і 15-16 років), сили розгиначів тулуба та статичної витривалості згиначів плеча (у 13-14 років), загальної витривалості та швидко-силових якостей розгиначів ніг і тулуба (у 14-15 років).

Помірно високі темпи розвитку відрізняються у розвитку сили розгиначів тулуба (у 8-9, 10-11 років), швидкості рухів ніг (у 9-10 років) і швидко-силових якостей розгиначів ніг (у10-11 років).

Хронологічна послідовність різних за темпами росту сприятливих періодів розвитку рухових якостей у школярів характеризується такими особливостями:

Найвищі темпи розвитку спостерігаються у розвитку швидкості рухів ніг (у 7-9, 10-11 років), статичної рівноваги (у 8-9, 11-12 років), швидко-силових якостей розгиначів ніг (у 9-12 років), статичної витривалості згиначів плеча (у 9-10 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 9-12 років), сили розгиначів тулуба (у 10-11 років), загальної витривалості (у 11-12 років) і гнучкості хребта (у 14-15 років).

Високі темпи розвитку мають місце у розвитку статичної витривалості згиначів плеча (у 7-8, 10-11 років), статичної рівноваги (у 7-8 і 9-10 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 8-9 років), швидкості рухів ніг (у 9-10 років), загальної витривалості (у 9-10 років), сили розгиначів тулуба (у 11-12 років) і гнучкості хребта (у 11-12 і 13-14 років).

Помірно високі темпи розвитку характерні для розвитку сили розгиначів тулуба (у 7-9 років), швидко-силових якостей розгиначів ніг (у 7-8 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (у 7-8 років), гнучкості хребта (у 7-8 і 9-10 років), загальної витривалості (у 8-9 років).

Наведені періоди розвитку рухових якостей є підставою для планування фізичної підготовки учнів з 1-го по 11-й клас. У кожному класі зазначений процес здійснюють комплексно з пріоритетом щодо тих якостей для розвитку яких у цьому віці є сприятливі передумови.

3. В роботі з розвитку рухових якостей необхідно враховувати особливості індивідуального та вікового розвитку дитини. Якщо спрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період прискореного вікового розвитку та педагогічний ефект виявляється значно вищим, ніж у період уповільненого зростання. Тому доцільно здійснювати спрямований розвиток тих або інших рухових якостей у дітей в ті вікові періоди, коли спостерігаються найбільш інтенсивне вікове зростання їх.

Розвиток фізичних якостей здійснюється у процесі навчання дітей рухових дій, в єдності формуванням рухових навичок. Це не виключає потреби ставити спеціальні завдання з розвитку фізичних якостей, як для окремого уроку, так і для серії Систематично вивчаючи фізичну підготовленість дітей можна визначити над якою якістю треба працювати. Тоді ставляться завдання і добираються фізичні вправи.

Завдання з розвитку фізичних якостей від уроку до уроку змінюється не так динамічно, як при навчанні техніці фізичних вправ. Дуже часто одне і те завдання розраховано на цілу серію уроків. Формулювання завдань може бути таким "Сприяти розвитку витривалості, швидкості або сили під час виконання певних вправ."

Вправи для розвитку рухових якостей у плані уроку можуть бути подані у вигляді як окремих вправ так і комплексів, побудованих таким чином, щоб їхній вплив рівномірно розподілявся між найбільшими м'язевими групами організму; розгинаючі і згинаючі тулуба, розгинаючі рук, ніг, велику грудні м'язи та інші. Ці

найважливіші м'язові групи визначають рівень розвитку "загальної сили", швидкості рухів та інших якісних сторін рухової діяльності. З метою підтримання інтересу до виконання комплексу вправ слід періодично змінювати одні вправи комплексу іншими. Необхідно чітко визначити дозування, звернути увагу на організаційно-методичні вказівки.

4. Фізіологічними завдатками розвитку **бистроти** у дітей дошкільного віку є поступове підвищення функціональної рухливості і збуджованості нервово-м'язового апарату, а також інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидкісних рухів окремими частинами тіла (рукою, ногою...)

Основними напрямками розвитку бистроти є збільшення швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів, у рухах пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі і часі. Прості рухові реакції - це рухи відповіді на відомі сигнали, що з'являються раптово. В житті вони мають велике, значення дії у незвичайній ситуації, в важких умовах місцевості. Перехід від вже вироблених рухових реакцій до нових досить швидких.

Швидкість реакції дитини значною мірою залежить від типу її нервової системи і є природженою якістю, але її можна покращити за допомогою певних вправ (сигнал-відповідь - "Білка, жолуді, горіхи", "Слухай сигнал". Не менш важливі для дітей складні рухові реакції. Основні з них: реакції на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. Щоб удосконалювати у дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, використовуються рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Вправи можна удосконалювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками, або скорочуючи дистанцію між гравцями. Поступово у дітей виробляється вміння передбачити напрямок та швидкість руху предмету, одночасно розвиваються швидкість і точність відповідного руху.

Реакція вибору - це вміння знаходити найкращої відповіді (дії) з кількох можливих варіантів на дії "противника". Більшість рухів з метою тренування реакції вибору доцільно включати в рухливі ігри.

Частоту рухів під час ходьби, бігу, плавання, пересування на лижах виробляють двома способами: виконуючи з максимальною швидкістю рух у цілому та вдосконалюючи швидкість окремих його елементів.

Силу у дітей дошкільнят розвивають головним чином за рахунок динамічних вправ. При цьому треба стежити за навантаженням. Максимальні напруження пов'язані з великими енерговитратами, що може призвести до загальної затримки росту. Вправити на силу не повинні проводити до тривалого напруження, оскільки це підвищує внутрішньогрудний тиск, що веде до здавлювання порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця. Внаслідок підвищення внутрішньолегенового тиску відбувається здавлення легених капілярів, погіршується легенивий кровообіг, що може призвести до анемії мозку і знепритомлення. Тому для розвитку сили найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень. При цьому стає необхідним включати в урок вправи силового характеру які є Державними тестами і таким чином, стають обов'язковими для виконання :

Для підготовки дітей до виконання цих вправ краще використовувати метод швидкісного виконання вправи а не "до відмови".

Для розвитку статичної витривалості доцільно використовувати вправи з достатньо тривалим утриманням певних поз: виси, упори, стояти на носках, рівновага на одній позі.

Вправами, що розвивають **витривалість** динамічного характеру, є багаторазові потворення згинання і розгинання рук в упорі, метод "до відмови", присідання.

Для розвитку витривалості застосовують вправи, що дають фізичні навантаження на організм дитини трохи більше за те, яке вона звикла переносити. Поступово її організм адаптується до більшого обсягу роботи, набуває здатності довше виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибки) і швидко відновлювати сили після фізичних навантажень. Витривалість передусім виробляється під час бігу, стрибків, ходьби на лижах, це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності і тривалості. Так відбувається підвищення загальної витривалості дитини.

Найкращий засіб для розвитку витривалості - ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторних дій має бути невелика - їх слід чергувати з короткими перервами для відпочинку.

Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово удосконалюючи їх, танцювальні рухи, ритмічну ходьбу у різних сполученнях, стрибки із скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди: вправи з великим м'ячем.

У дітей 7-8 років швидко вдосконалюється здатність до різних точних рухів. Цьому допомагають метання в ціль; вправи з малим м'ячем - удари об підлогу і кидки об стінку з наступним ловінням, підкиданням і ловінням м'яча з додатковими рухами.

Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху.

Основні вправи: ходьба по лаві й колоді з різними вихідними положеннями рук, а також гімнастичні вправи та ігри.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна. доцільно регулярно оновлювати вправи, проводити їх за складніших умов. Для розвитку спритності можуть використовуватись вправи які мають елементи новизни. Наприклад: виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною дещо збільшеною або зменшеною довжиною кроку, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані 5 і 10 метрів.

Гнучкість Вправи з метою розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом: виконання рухів. амплітуда яких поступово збільшується; використання пружних рухів. погойдувань. змахів з великою амплітудою; У молодшому шкільному віці їх використовують переважно в активному динамічному режимі. При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим є правильне дозування навантажень. Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, тазостегнових суглобах і хребті становить 15-25 у молодшому шкільному віці. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3-5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

При визначенні дозування вправ з обтяженням слід пам'ятати чим більша маса обтяження, тим менше число разів має виконуватись рух до відмови (обтяження 1-2 кг).

Для забезпечення ефективності вправ на гнучкість важливе значення має методика їх виконання. Головна умова якої слід дотримуватися – обов'язкова розминка перед виконанням цих вправ. При виконанні вправ на гнучкість треба ставити перед собою конкретну мету: дістати до певної точки або предмета. (Для вдосконалення рухливості у суглобах неабияку роль відіграє час доби. Дослідження свідчать: протягом дня амплітуда рухів змінюється і найбільші її велечини характерні для 10-11 ранку, а також 15-16 год. дня.