

Развитие физических качеств в детей дошкольного возраста

Физические качества

- Физическими (двигательными) качествами называются, отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности.

Они проявляются в конкретных действиях, основных движениях:

- ходьбе,
- беге,
- прыжках,
- лазанье,
- метании

Характеристика физических качеств.

- **Быстрота** — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.
- **Ловкость** — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
- **Сила** — степень напряжения мышц при их сокращении.
- **Выносливость** — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.
- **Гибкость** — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.
- **Равновесие** — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Задачи по воспитанию физических качеств.

- **Быстрота** развивается в процессе обучения детей основным движениям. Для развития скоростных качеств нужно упражнять детей в быстром и медленном беге. Развивать умения быстро реагировать на сигнал. Учить поддерживать высокий темп в движении.
- **Ловкость.** У ребёнка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.
- **Гибкость.** Определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы. Объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.

- **Сила.** Для дошкольников свойственно преобладание тонуса мышц сгибателей над тонусом мышц разгибателей. Задача, связанная с развитием силовых качеств это стимулирование увеличение мышц разгибателей, давать упражнения выпрямляющие корпус и конечности ребёнка. Так же следить за гармоничным развитием всех мышц. При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять мышечное усилие.
- **Выносливость.** Воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других.
- **Равновесие.** Развивать равновесие у детей в различных упражнениях связанных с выполнением на уменьшение площади опоры, а также в упражнениях требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места.)

Требования к подбору физических игр и упражнений.

Ловкость. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

- Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.
- Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота развивается в:

- упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый),
- подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего)
- развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью).
- Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их

- **Гибкость** зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц.
- выполнение физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью.
- следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем — глубокое приседание.
- **Равновесие.** Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.
- развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке),
- в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

- **Сила.** Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).
- использование разнообразных упражнений для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов.
- Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.
- Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

- **Выносливость.** Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению.
- Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др.
- Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.
- Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.
- Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.