

Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований по вопросам развития двигательных способностей и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980) свидетельствует, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных способностей ниже среднего. По данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

Исследования сенсорных систем различной модальности: зрения, слуха, тактильности — показали, что представители игровых видов спорта занимают ведущие места по показателям, характеризующим улучшение функционального состояния сенсорных систем. Игры с элементами спорта отмечаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что является фактором совершенствования сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта — более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм человека шире и глубже.

Подвижные игры с элементами спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий как сложных систем. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ.

Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников отмечают многие специалисты. Более того, детям 5-7 лет рекомендуется посещение групп общей физической подготовки спортивных школ, занятия видами спорта, развивающими координацию и технику движений. Только при этом следует придерживаться рекомендуемой продолжительности занятий: для детей 5 лет — 25-30 минут; 6-7 лет — 30-35 минут.

«Ребенок, мало что умеющий делать, с трудом овладевает новыми действиями. И наоборот: кто больше умеет, тот быстрее и легче усваивает новые движения и действия, вносит в них моменты творчества» (В.А. Шишкина, 1992).

Поскольку основными специфическими действиями для спортивных игр являются удар, бросок, то на разных этапах их выполнения участвуют

проприорецепторы мышц и рецепторы осязания. Изначально они ощущаются проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем — как преодоление массы ноги с бутсой, руки (в городках, баскетболе, бадминтоне, настольном теннисе); в момент соприкосновения с мячом, шайбой, воланом, шариком включаются рецепторы осязания.

Баскетбол, футбол, хоккей требует тесного взаимодействия : противником, в процессе которого возникает больше тактильных и осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу, шайбе.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходится в играх на долю зрительного анализатора как в области центрального, так и в области периферического зрения. В играх при ударах, бросках, приемах мяча возникают восприятия, свойственные «прицельным видам»: попадание в цель, ловля, прием мяча. Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижение по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь к тому, чтобы погасить движение мяча или изменить его направление. Все это также предъявляет очень высокие требования к пространственному видению игрока. По мнению М.А. Руновой (2000), игры с мячом — не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

На наш взгляд, применение некоторых спортивных игр по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчает детям начальный период обучения в школе.

Известно, что скорость формирования и прочность двигательного навыка зависят от объема, специфики и сенсорной информации, поступающей в центральную нервную систему (Н.А. Бернштейн, 1991). Движения, выполняемые в режиме, близком к статичному, запоминаются менее эффективно, чем движения, характеризующиеся выраженной последовательностью различных фаз двигательного акта. В этом отношении игры с элементами спорта создают благоприятные условия для совершенствования двигательного анализатора, воспроизведения пространственных, временных и динамических параметров движений.

Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей детей путем использования разнообразных средств, направленных прежде всего на совершенствование ловкости, быстроты движений, гибкости, общей выносливости и силы отдельных мышечных групп. Ни одна подвижная игра, а тем более игра спортивного характера, не может служить средством развития какого-то одного двигательного качества. Дети преодолевают вес, сопротивление противника, проявляют максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. Для игр с элементами спорта характерно сочетание таких показателей быстроты, как

ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Предпосылками для развития ловкости в игре с элементами спорта являются координационные сочетания разнообразных движений. От детей требуются быстрота и точность выполнения действий, равновесие, координация во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. В играх с элементами спорта совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах. Целесообразно использование игр с элементами спорта, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включения в соответствующую деятельность значительного числа суставов.

Дети старшего дошкольного возраста при условии целенаправленной педагогической деятельности успешно овладевают элементами спортивных игр, что является одним из основных путей развития двигательных способностей. Особенно ценны как средство развития двигательных способностей игры-эстафеты, содержащие разнообразные комбинации движений. Использование игровых заданий типа провести мяч между кеглями, по узкой дорожке, выполнить броски или удары по воротам с разного расстояния (2-3 м), действия с мячом в парах, отбивание мяча с закрытыми глазами — развивают восприятие, анализ пространственных условий действия и одновременно с этим — «чувство пространства» в двигательной деятельности.

В период дошкольного детства главная задача в развитии скоростно-силовых способностей — обеспечение гармонического формирования мышечной системы. В состав скоростно-силовых упражнений должны быть включены игры с различного рода прыжками, метаниями, толканиями, бросаниями мячей, бит, построенные на скоростных перемещениях циклического характера («гусиным шагом», «черепашки» — положение лицом вверх, опора на кисти и стопы и др.), быстрой передаче ракеток, мячей, бит, городков. При этом вес передаваемых предметов варьируется. Таким образом, средствами воспитания скоростно-силовых способностей служат преимущественно естественные формы упражнений, связанные с быстрым решением двигательной задачи. Подвижные игры на сюжетной основе не осложнены значительным внешним отягощением, требуют ускоренных действий и взаимодействий.

Игровые упражнения многократно повторяются и закрепляются в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателем на прогулке, а также в индивидуальной работе с детьми; должны создаваться условия, побуждающие детей использовать игры с элементами спорта в самостоятельной двигательной деятельности.

Упрощенные игры с элементами спорта, построенные на разнообразных двигательных программах, которые отличаются по составу участвующих мышц, по характеру согласования, по активности, по сенсорному обеспечению, способствуют развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.