

Белецкая Алёна Андреевна

студентка

Педагогический институт

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье раскрывается сущность ловкости как физического качества; дается характеристика предпосылок развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста; анализируются возможности развития ловкости в подвижной игре.*

***Ключевые слова:** ловкость, физические качества, движения, физическое развитие, дошкольник.*

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из важнейших задач обучения и воспитания детей в дошкольном возрасте является охрана и укрепления физического здоровья детей [10].

Укрепление физического здоровья базируется на развитии физических качеств. Ловкость отвечает за точность и согласованность движений, способность быстро и эффективно овладевать новыми движениями.

Ловкость является сложным интегративным качеством, предполагающим развитие целого комплекса умений, значимых не только в плане физического развития человека, но и в плане развития его общих адаптационных способностей.

Под физическим качеством ловкости, по мнению Т.А. Семеновой, понимается способность координировать свои движения, сохраняя при этом устойчивость тела и необходимую амплитуду движений [7].

Н.А. Бернштейн указывает, что ловкость представляет собой сложный психофизический комплекс, который включает в себя следующие умения: умение

распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Также ловкость рассматривают как интегрированную межанализаторную качественную особенность двигательного действия [1].

Исходя из вышесказанного, мы определяем ловкость как ловкости как о структурно сложном психофизическом качестве личности, характеризующееся высокой степенью координации и точности движений: способностью быстро и точно овладевать сложными движениями и сочетаниями движений, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и принимать рациональные решения в условиях динамически изменяющейся среды

И.М. Туревский считает, что среди физических качеств ловкость занимает особое положение, поскольку, она тесным образом связана с другими качествами и по сравнению с ними она имеет более выраженный комплексный характер. И.М. Туревский считает, что ловкость как физическое качество развивается достаточно медленно и требует целенаправленной систематической и планомерной тренировки. В процессе развития в детском возрасте наибольшие сдвиги в развитии ловкости наблюдаются в старшем дошкольном возрасте. В соответствии с этим, целесообразно для развития данного качества уделять ему больше внимания [9].

Как отмечает Н.А. Ноткина, для того, чтобы быть ловким в движениях, необходимо уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, проявлять силу, быстроту, выносливость иметь хорошую подвижность в суставах, обладать развитыми волевыми качествами. Чем более сложными являются движения или действия, тем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть [5].

Сложная структура качества ловкости обуславливает наличие разных ее видов.

Н.А. Берштейн выделяет разные виды и степени развития ловкости, степень ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. При этом различают ловкость общую, специальную, прыжковую, акробатическую, скоростную [1].

Развитие разных видов ловкости также имеет свои особенности. Например, специальная ловкость тренируется в каждом виде спорта на основе соответствующих упражнений, которые имеют ключевое значение.

В основе ловкости в большей степени, как считают физиологи, по сравнению с другими качествами, лежит развитие двигательного анализатора, то есть высокоразвитое мышечное чувство и богатство временных связей в двигательной зоне коры головного мозга.

По степени выделяют три степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и скоординированностью движений. Вторая степень отражает пространственную точность и скоординированность движений в сжатые сроки. Третья степень отражает наиболее высокую степень ловкости, которая проявляется в точности и скоординированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Г.В. Кособуцкая указывает, что в дошкольном возрасте развитие ловкости в контексте физического развития также имеет значение. С одной стороны это обусловлено тем, что в последние годы отмечается стремительное снижение уровня физического развития и его качественное ухудшение у детей, причинами чего является современный образ жизни. Для ребенка дошкольника ухудшение его движений – это большой риск в состоянии здоровья и общего процесса развития [3].

В дошкольном возрасте складываются определенные морфологические и физиологические предпосылки способствующие развитию ловкости. Так, например, одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в статическом положении и в движении. Устойчивость тела у детей при статических позах с возрастом улучшается.

В дошкольном возрасте также наблюдается положительная динамика в развитии равновесия тела, что позволяет развивать и совершенствовать ловкость.

Также немаловажное значение в старшем дошкольном возрасте на развитие ловкости оказывает развитие всех психических процессов, поскольку, ловкость тесным образом связана с умением концентрировать и переключать внимание, запоминать движения, анализировать ситуацию и осуществлять быстрое переключение и смену действий.

Т.А. Семенова подчеркивает, что к старшему дошкольному возрасту развивается координация движений. Движения в целом становятся более разнообразными, более точными и самое главное движения становятся более управляемыми, ребенок старшего дошкольного возраста способен выполнять последовательно разнообразные движения соблюдая при этом правильность их выполнения [7].

Общее физическое развитие ребенка, а именно рост, вес и остальные параметры физического развития также оказывают влияние на развитие ловкости.

Наличие у детей старшего дошкольного возраста низкой подвижности, избыточного веса оказывают негативное влияние на развитие ловкости.

Общая динамика снижения двигательной активности у современных дошкольников является серьезной проблемой для развития ловкости, которая может преодолеваться путем систематически организуемой работы. Именно в дошкольном возрасте развитие координации дает наибольший эффект.

Как отмечает Т.И. Осокина, дети очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений. Поэтому уже с дошкольного возраста дети могут быть успешны в определенных видах спорта [6].

В старшем дошкольном возрасте у детей формируется произвольность поведения, которая положительным образом сказывается на организации занятий, дети более внимательны к выполнению упражнений, способны осуществлять повтор упражнений качественно, обогащается общий спектр движений, которые используются в процессе физического развития. Возможность использовать более разнообразный и богатый материал способствует более эффективно развитию ловкости.

Таким образом, у детей старшего дошкольного возраста есть все необходимые психофизиологические предпосылки для развития ловкости: практическое действие становится умственным за счет развития перцептивных процессов, память и внимание произвольны и управляемы самим ребенком, воображение словесно-логическое и наглядно-образное; дети легко осваивают, запоминают и воспроизводят новые движения с высокой степенью точности и координированности; способны к формированию динамического моторного стереотипа при условии повторяемости и нестандартности игровых ситуаций; анатомическое развитие в данном возрасте асинхронно и динамично, что позволяет формировать ловкость именно как психофизическое качество.

Э.Я. Степаненкова, при развитии ловкости нужно руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1. Разнообразить занятия путем включения в них новых физических упражнений, различных форм их сочетания.
2. Варьировать нагрузку при возникновении первых признаков ухудшения точности движений.
3. Регулировать применяемые усилия и условия сопутствующие занятиям.
4. Определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий [8].

Одним из средств развития ловкости может выступать подвижная игра.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям [4].

Методика проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте нашла отражение в работах Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, А.В. Кенемана, Т.И. Осокиной и других авторов.

В старшей группе детского сада подвижные игры используются главным образом для закрепления и совершенствования разнообразных, в том числе простых и сложных двигательных умений и навыков.

Развитию ловкости у детей способствует специфика подвижной игры, в которой отмечается внезапная смена ситуаций или частая смена ситуаций, заставляющая быстро ориентироваться в меняющихся условиях, а также возможности варьировать количество, амплитуду и силу движений.

Существуют подвижные игры, которые основной своей целью ставят именно развитие ловкости. В этих подвижных играх само содержание игры, правила игры и условия направлены на развитие именно этого физического качества.

Т.А. Семенова, Т.А. Тарасова выделяют ряд условий, имеющих важное значение для развития ловкости детей старшего дошкольного возраста. В частности, Т.А. Семеновой акцентируется внимание на том, что основой для развития ловкости в дошкольном возрасте является формирование у дошкольников представления о структуре движения, его пространственно-временных характеристиках, технике выполнения. Варьирование условий для выполнения одного и того же двигательного навыка способствует отработке сенсорных коррекций и улучшению тренированности выполняющих движение мышц. Такие условия оптимально складываются в подвижной игре, поскольку они отвечают требованиям с точки зрения возрастных и индивидуальных особенностей детей [8].

Постоянная смена условий в подвижных играх помогает участникам переключаться с одного действия на другое, заранее не обусловленное, в короткое время решать разные двигательные задачи. Это также помогает развивать у детей умение предвосхищать действия партнера по игре и оценить последствия собственных действий.

Т.А. Семенова полагает, что в подвижной игре к числу условий, благоприятно влияющих на развитие ловкости, относятся следующие: обучение детей физическим упражнениям с учетом закономерностей и принципов формирования

двигательных умений и навыков; поэтапное разучивание физических упражнений, в результате которого происходит перенос двигательного опыта детей в игру; систематическая и последовательная работа над всеми компонентами ловкости (осознанность выполнения физических упражнений; быстрота усвоения новых движений; координация; реакция на сигнал) [8].

Большое внимание автор уделяет также подбору подвижных игр, оптимально способствующих воспитанию ловкости и комплексному использованию приемов воспитания ловкости.

Таким образом, ловкость представляет собой структурно сложное психофизическое качество личности, характеризующееся высокой степенью координации и точности движений: способностью быстро и точно овладевать сложными движениями и сочетаниями движений, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и принимать рациональные решения в условиях динамически изменяющейся среды (например, в условиях спортивной игры), совершенствующееся в процессе тренировки.

У детей старшего дошкольного возраста есть все необходимые психофизиологические предпосылки для развития ловкости: практическое действие становится умственным за счет развития перцептивных процессов, память и внимание произвольны и управляемы самим ребенком, воображение словесно-логическое и наглядно-образное; дети легко осваивают, запоминают и воспроизводят новые движения с высокой степенью точности и координированности; способны к формированию динамического моторного стереотипа при условии повторяемости и нестандартности игровых ситуаций; анатомическое развитие в данном возрасте асинхронно и динамично, что позволяет формировать ловкость именно как психофизическое качество.

Подвижная игра является эффективным средством развития ловкости, поскольку отвечает возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей и условиям развития ловкости: нестандартная, динамичная, игровая ситуация с изменяющейся динамикой; играет важную роль в формировании личности ребенка как успешной, волевой и целеустремленной.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Берштейн. – М., 2007. – 132 с.
2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 2008. – 241 с.
3. Кособуцкая Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников [Текст] / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. – 2009. – №12. – 39 с.
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / Сост. И.Н. Решетень. – М.: ФиС, 2007. – 142 с.
5. Ноткина Н.А. Методика исследования ловкости [Текст] / Н.А. Ноткина, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 2009. – 192 с.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 2013. – 156 с.
7. Семенова Т.А. Воспитание ловкости у дошкольников [Текст] / Т.А. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С. 9–11.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
9. Туревский И.М. Зигзаги ловкости [Текст] / И.М. Туревский, В.П. Филин, Л.Б. Кофман. – Тула: Приокское Кн. изд.-во. 2013. – 208 с.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/db-minobr/mo/Data/d_13/m1155.pdf