

Яковлева Алина Николаевна

воспитатель

Никишова Марина Валерьевна

бакалавр, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №3 «Ромашка»

пгт Вурнары, Чувашская Республика

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению педагогических условий развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Авторами отмечены основные средства развития ловкости.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, физические качества, ловкость, физические упражнения, подвижные игры.*

В настоящее время в Российской Федерации происходит модернизация системы образования. Ее основная цель – повышение качества образования, его доступности, для поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья.

Для разных уровней образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты. В частности в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования говорится о необходимости охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирования ценностей здорового образа жизни, приобретения ребенком опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия. В связи с этим направленность деятельности дошкольных образовательных организаций (ДОО) на создание оптимальных условий для гармоничного развития и формирования

осознанного стремления к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию воспитанников приобретает особую значимость [4].

Одной из сторон становления форм и функций человека в течение индивидуальной жизни является развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы, гибкости и др.

В литературе представлено несколько подходов к трактовке понятия «ловкость». В частности, Н.А. Бернштейн под ловкостью понимает «психологическую быстроту», которой присущи находчивость, решительность реакций, умение предвидеть, предугадать. В.С. Фарфель говорит о ловкости как о быстром выполнении двигательных действий. Н.А. Ноткина считает, что ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. И.В. Волков характеризует ловкость как способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, как высшую ступень способности координировать свои движения. Наиболее точное определение, на наш взгляд, дает В.И. Лях. Вслед за ним будем рассматривать ловкость как качество управления движениями, обеспечивающее правильное, быстрое, рациональное решение двигательной задачи» [3].

Выдающийся физиолог Н.А. Бернштейн выделяет два разряда ловкости: телесную ловкость и предметную ловкость (ручную) [1].

В работах В.С. Фарфеля отмечается, что ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым и выделяется два пути ее тренировки:

- 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
- 2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [5].

Большинство ученых (Э.С. Вильчковский, В.М. Зациорский, В.С. Фарфель и др.) пришли к выводу, что развитие и проявление ловкости имеют прямую зависимость от подвижности нервных процессов и тесно связаны с координационными способностями нервной системы, ее пластичностью, которая обеспечивает

формирование сложных координаций и быстрое их переключение на основе создания новых временных связей.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья, снижается частота заболеваний. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

В методической литературе отмечается, что ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений снимается способность к обучению. Поэтому важно включить элементы новизны в те движения, которыми дети владеют. Необходимо давать усложнения, новые сочетания знакомых движений, изменять привычные условия их выполнения.

Для развития ловкости Е.Н. Вавилова, Л.П. Матвеев, Э.Я. Степаненкова и др. рекомендуют использовать разнообразные методические приемы: применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов; смену выполнения упражнений; использование предметов различной формы, массы т. д.

Основными средствами развития ловкости являются: физическое упражнения в основных движениях (ходьба между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения, быстрая смена различных положений (сесть,

лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

В многочисленных исследованиях подчеркивается необходимость использования развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста подвижных игр, так как игра в этом возрасте является ведущим видом деятельности. Большую роль в развитии ловкости ученые также отводят физическим упражнениям повышенной координационной сложности и содержащим элементы новизны. Сложность физических упражнений, по мнению О. В. Головина, можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет изменения внешних условий [2].

Правильно организованное, целенаправленное развитие ловкости способствует повышению работоспособности организма и оказывает положительное влияние на здоровье детей старшего дошкольного возраста.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Н.А. Бернштейн. – М.: Лептос, 2004. – 268 с.
2. Головин О.В. Оздоровление дошкольников / О.В. Головин // Программа по физическому воспитанию дошкольников. – Н. Новгород: НГПУ, 2011. – 304 с.
3. Кособуцкая Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. – 2009. – №12.
4. Сурова О.А. Особенности активного отдыха детей в дошкольных образовательных организациях / О.А. Сурова, Е.В. Яковлева // Культурологический подход в дошкольном образовании: психолого-педагогический аспект: сб. науч. ст. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 72–75. EDN WGNPRL
5. Фарфель В.С. Физиология человека / В.С. Фарфель, Я.М. Коц. – М., 1970. – 343 с.