



# ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Обучение ребенка движениям осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

В любом действии можно выделить **три функциональных компонента:**

ориентировочный,  
собственно исполнительный и  
контрольный.

Они тесно между собой связаны и представлены одновременно в процессе выполнения действия. Объединяет их «функциональная система поведенческого акта» - целостная совокупность функциональных механизмов и процессов, которая складывается в ходе и в результате построения действия при ведущей роли высших отделов центральной нервной системы и обеспечивает консолидацию всех систем организма, участвующих в его осуществлении (в том числе физиологических механизмов программирования действия, эффекторных и обратных связей в управлении движениями, систем сличения параметров действия с заданной программой, выявления рассогласований и коррекции действия).

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

При формировании двигательного действия возникает *первоначальное двигательное умение*. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.

Для выработки первоначального умения характерно наличие следующих факторов:

1. постоянная концентрация внимания в процессе действия;
2. относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
3. относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее;
4. маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

*Двигательный навык* — одна из форм двигательных действий ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык.

Формирование двигательного навыка представляет собой процесс создания *динамического стереотипа* при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной нервной системы. Образование двигательных навыков у ребенка имеет огромное значение. Они предоставляют ему возможность выполнения движений с наименьшей затратой энергии и с наибольшим эффектом, обеспечивают рациональное использование его двигательных способностей.

Формирование двигательного навыка проходит три стадии.

I стадия — иррадиация;

II — специализация;

III — стабилизация условно-рефлекторного акта.

**I стадия формирования** двигательного навыка — короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением. Знакомясь с ним, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры.

**II стадия** — более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Она способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, ограничивающих распространение процессов возбуждения, при этом повышается роль второй сигнальной нервной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

**III стадия** — стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными.

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.

Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой начального разучивания*, которая включает:

- а) показ педагогом образца движения;
- б) его детальный показ, сопровождаемый словом;
- в) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

## **Методика углубленного разучивания движений**

Исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение, обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные команды. Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

## **Методика закрепления и совершенствования движений**

На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

На этом этапе педагог может использовать музыку, творческие задания. Для активизации творчества ребенку предлагается придумать упражнение, в том числе имитационные.

Ребенок показывает, а дети пытаются узнать, какое упражнение он придумал, кого изобразил.

Таким образом, методика обучения движениям направляется на развитие творчества ребенка. Оно развивается на всех этапах обучения. На первом этапе ростки творчества наблюдаются при воспроизведении движения.

На втором этапе педагог побуждает ребенка к подбору вариантов упражнений, предлагая выбрать пособия для него; активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счет смены исходных положений; выбора пособий и т.д.

На третьем этапе обучения создаются условия для творчества как индивидуального, так и коллективного.

# МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

# Развитие быстроты движений

Как психофизическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1. латентное время двигательной реакции;
2. скорость отдельного движения;
3. частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств предлагается использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

## Развитие силы

Это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

## Развитие силы

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Также предлагается применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Рекомендуется при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

## Воспитание выносливости

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию.

В исследованиях показано, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

# Воспитание выносливости

Говоря об особенностях в развитии выносливости старших дошкольников, следует отметить, что длительное выполнение физической нагрузки, даже небольшой и средней интенсивности, неизбежно приводит к постепенному нарастанию утомления. Как известно, показателем общей выносливости является продолжительность стандартной работы (например, мощностью 60% от максимальной) без снижения ее интенсивности.

Эту работу можно разделить на две фазы: I фаза — работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении утомления, но не всегда ему соответствует как по времени, так и по силе выражения; и II фаза — работа на фоне усталости до тех пор, пока ребенок может за счет волевого дополнительного усилия поддерживать необходимую интенсивность.

В процессе развития у детей выносливости необходимо при определении мощности и интенсивности физических нагрузок учитывать «золотое правило скелетных мышц» И.А. Аршавского (о сверхвосстановлении организма).

В процессе развития у детей выносливости необходимо при определении мощности и интенсивности физических нагрузок учитывать «золотое правило скелетных мышц» И.А. Аршавского (о сверхвосстановлении организма).

# Воспитание выносливости

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Это способствует и развитию волевой сферы.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. В старшем дошкольном возрасте восстановление пульса (ЧСС) происходит в течение 2—4 минут, показателей внешнего дыхания и газообмена — на 3—5-й минутах.

## Развитие гибкости

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний—разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах).

Гибкость — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

### **Различают активную и пассивную гибкость.**

**Активная гибкость** характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям.

**Пассивная** — отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

**Общая гибкость** характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость** — это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или Профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости:

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

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных).

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

1. упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
2. чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

*Стрейчинг* — это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

# Развитие ловкости

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Л.П.Матвеев).

Л. П. Матвеев, вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

1. ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
2. ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
3. ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «Ручная», или «предметная», ловкость;
4. ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
5. ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников.

Основными измерителями ловкости являются пространство и время.

Выделяется три ступени развития ловкости.

Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость их выполнения.

Второй ступенью ловкости является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Третья, высшая ступень ловкости проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях. Измерителями этого высшего проявления ловкости является то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности.

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координированно выполнять двигательные действия.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения.

В методической литературе можно увидеть два пути тренировки ловкости:

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

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

1. применение упражнений с необычными исходными положениями;
2. зеркальное выполнение упражнений;
3. изменение скорости и темпа движений;
4. варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
5. усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты:

1. быстрота реакции на сигнал;
2. координация движений;
3. быстрота усвоения нового;
4. осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта.