

Энциклопедия физической культуры ребенка.

Физические качества. Ловкость

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание.
2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12.*

Аннотация. Статья посвящена развитию ловкости ребенка. Описываются характеристики координационных способностей с акцентом на особенности дошкольного возраста. Представлена система задач, средств, методов и контрольных упражнений для развития координационных способностей детей.

Ключевые слова: физические качества, ловкость, координационные способности.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности [1].

Ловкость – способность быстро, оперативно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [1].

Физическое качество «ловкость» является основой **координационных способностей** (табл. 1), благодаря которым ребенок способен решать две основные двигательные задачи [6]:

- перемещать свое тело в пространстве;
- перемещать предметы в пространстве.

Характеристика координационных способностей ребенка

Название	Разновидность	Пример
Способности точно соизмерять и регулировать параметры движений	Пространственные	Чувство пространства (например, передвижение строго по периметру зала)
	Временные	Чувство времени (например, поддержание скорости бега)
	Динамические	Мышечное чувство (например, чувство прилагаемого усилия при броске мяча)
Способности поддерживать равновесие	Статические	Удержание устойчивого положения тела (например, устойчивость позы, стоя на гимнастической скамейке)
	Динамические	Балансировка во время перемещений (например, сохранение равновесия при ходьбе по бревну)
Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)	Тоническая напряженность (на первом уровне управления движениями [3])	Снятие чрезмерного напряжения мышц (например, упражнения на растягивание; плавание; массаж)
	Координационная напряженность	Снятие скованности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп [4] (например, упражнения на расслабление, чтобы сформировать у детей четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп)

Проявление координационных способностей зависит от ряда факторов [1]:

- 1) способность к точному анализу движений;
- 2) деятельность анализаторов, и особенно двигательного;
- 3) сложность двигательного задания;
- 4) уровень развития других двигательных способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелость и решительность;
- 6) общая подготовленность детей (т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Вышеперечисленные факторы в большинстве своем не свойственны дошкольникам [7]. Действительно, дети четырех–шести лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая. У детей даже в возрасте семи–восьми лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

Тем не менее **основной задачей** является общее развитие координационных способностей детей как основы последующего совершенствования их двигательной деятельности:

- наиболее быстрое и успешное овладение основными видами движений;
- постоянное пополнение двигательного опыта – от простых движений к более сложным в координационном отношении действиям;
- экономное расходование энергетических ресурсов в процессе двигательной деятельности;
- психологическое удовлетворение (радость) от освоения новых и разнообразных движений.

Средствами развития координационных способностей для детей дошкольного возраста являются физические упражнения [8] (табл. 2).

Таблица 2

Средства развития координационных способностей дошкольников

Условия выполнения упражнений	Примеры
Физические упражнения повышенной координационной сложности	
Изменение пространственных, временных и динамических параметров	Закрепление и совершенствование техники основных движений (например, бег по прямой линии или бег «змейкой», бег трусцой или бег с ускорением). Общеразвивающие упражнения динамического характера, которые охватывают основные группы мышц, без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, кубиками и др.), относительно простые и сложные, выполняемые при различных положениях тела или его частей, в разные стороны
Изменение внешних условий	Выполнение упражнений в зале и на улице со сменой ориентации в пространстве. Изменение порядка расположения снарядов, их веса, высоты. Изменение площади опоры и ее подвижности в упражнениях на равновесие. Подвижные игры
Комбинирование двигательных навыков	Сочетание ходьбы с прыжками, бега и ловли предметов. Выполнение упражнений по сигналу или за ограниченное время. Подвижные игры. Эстафеты
Физические упражнения с элементами новизны	
Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности	Освоение техники основных видов движений: ходьба, бег, различные прыжки, метание, ползание, лазанье. Выполнение упрощенных форм спортивных упражнений: ходьба на лыжах, катание на коньках и т.п.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем эти

упражнения теряют свою ценность, так как любое освоенное до навыка и отрабатываемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [4].

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению детей. Для развития координационных способностей используются **специфические методы** [5] физического воспитания.

Метод стандартного упражнения – большое количество повторений одного и того же нового упражнения в относительно стандартных условиях.

Метод переменного упражнения

1. Со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения:

- варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (например, изменение темпа движений по внезапному сигналу);
- изменение исходных и конечных положений (например, наклон вперед из положения сидя и стоя);
- изменение способов выполнения действия (например, прямой и боковой галоп);
- зеркальное выполнение упражнений (например, метание мяча правой и левой рукой);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, спрыгнуть и выпрямиться после ходьбы по скамейке);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (например, переложить предмет из руки в руку за спиной).

2. С нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения:

- использование необычных условий естественной среды (например, ходьба, передвижение на лыжах по пересеченной местности);
- преодоление произвольными способами полосы препятствий на уличной площадке.

Игровой метод

1. С дополнительными заданиями, когда упражнения выполняются:

- в ограниченное время (например, в игре «Кто больше перебросит» дети должны перекинуть наибольшее количество мячей на сторону другой команды за 1 мин);
- в определенных условиях (например, в игре «Найди и промолчи» дети обязаны соблюдать молчание);
- с четким определением двигательных действий (например, в игре «Охотники и обезьяны» «охотники» предлагают «обезьянам» повторить конкретное упражнение).

2. Без дополнительных заданий, когда возникающие двигательные задачи ребенок должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации (например, игра «Прятки»).

Соревновательный метод – применение физических упражнений в условиях соперничества (например, эстафеты или игровые упражнения по принципу «кто быстрее?»).

Диагностика координационных способностей в практике занятий физкультурой традиционно оценивается с помощью челночного бега 3×10 м, который проводится на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью [2, 6].

Таким образом, инструктор по физической культуре должен творчески подходить к выбору средств, методов и критериев оценки координационных способностей детей, учитывая индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Российской Федерации.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. 2019. № 7.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. 2018. № 7.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

Encyclopedia of physical culture of the child. Physical qualities. Agility

A. Shcherbak

Abstract. The article is devoted to the development of child agility. Describes the characteristics of coordination abilities with an emphasis on features of preschool age. The system of tasks, means, methods and control exercises for the development of coordination abilities of children is presented.

Keywords: physical qualities, agility, coordination abilities.

