

Развитие двигательных качеств на занятиях по физической культуре в ДОУ- основа высокой работоспособности будущих учеников.

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности. Труд ученика начальных классов – в основном труд умственный, требующий постоянной концентрации внимания. На последних уроках работоспособность учащихся заметно снижается в результате накопившегося утомления.

Основное рабочее положение школьников – длительное сидение за партой или столом. Удержание тела в таком положении в течение многих часов требует от детей проявления значительных волевых усилий. Правильная осанка, прямая поза на занятиях, как правило, у детей, у которых в достаточной мере развита сила и выносливость соответствующих мышечных групп. При прочих равных условиях, дети с хорошей физической подготовкой, быстрее овладевают знаниями и успешнее справляются с часто меняющимися задачами, чем дети с низким уровнем двигательного развития. Общая физическая подготовка (ОФП) является той базой, на которой осуществляется вся двигательная деятельность человека. Вот почему в нашей стране принят государственный стандарт физической подготовленности – комплекс ГТО. Процесс освоения любых движений: спортивных, трудовых и т.д. – идёт значительно успешнее, если ребёнок в определённой мере подготовлен к физической работе. Это значит, что дети с крепкими выносливыми мышцами, гибким и ловким телом могут быстрее освоить новое движение, как в силу большего двигательного опыта, так и потому, что они просто в состоянии большее число раз повторить изучаемое движение, прежде чем наступит утомление. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Инструкторы по физическому воспитанию должны не только обучать детей двигательным действиям, т.е. формировать умение и навыки, но и целенаправленно систематически совершенствовать двигательные качества. С этой целью в занятия я включаю специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Материал для развития двигательных качеств должен несколько предшествовать изучению тех двигательных действий, для облегчения усвоения которых он предназначен. Например, содержание занятий с элементами лёгкой атлетики включаю специальные упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для освоения гимнастических навыков. Такое планирование позволяет строить процесс обучения конкретным двигательным действиям после повышения функциональной подготовленности организма к данной двигательной деятельности (увеличение силы мышц, повышение скоростных возможностей, улучшение выносливости и т.д.).

Итак, направленность развития двигательных качеств у дошкольников обуславливается разделами программы физического воспитания. Более того, даже в рамках какого-то раздела инструктор при подборе специальных упражнений, должен учитывать те конкретные двигательные действия, которым необходимо обучить детей. Например для овладения прыжком в высоту с разбега они должны уметь: энергично отталкиваться (прыгучесть), выполнять высокий взмах свободной ногой (гибкость), координировать движение в полёте при переходе через планку (ловкость). Для этого инструктор подбирает такие упражнения для развития соответствующих двигательных качеств, которые были бы связаны с техническими деталями основного движения.

Дошкольный и младший школьный возраст – самые благоприятные периоды для развития двигательных качеств. В это время закладываются основы общей физической подготовленности. В дошкольном возрасте особенно важно освоить широкий круг упражнений, направленных на развитие разнообразных двигательных способностей. Для развития двигательных качеств детей дошкольного возраста не маловажное значение имеет правильное, точное выполнение строевых, общеразвивающих и д.р. упражнений. На занятиях следует обеспечить достаточное число повторений каждого упражнения, так же предоставлять необходимое время для отдыха и восстановления сил между упражнениями.

В своей работе я подбираю под каждый раздел программы игры. Они сгруппированы мною по признаку преимущественного развития того или иного двигательного качества. Для определения направленности игры я указываю основные двигательные действия, в которых выделяю и направляю внимание детей и воспитателей.

Никакой процесс совершенствования не может быть достаточно эффективным, если не ведётся регулярный контроль за развитием. В своей работе я использую ряд тестов, с помощью которых определяю уровень развития силы, быстроты, гибкости и д.р. Я считаю, что важно научить детей и их родителей самим проводить соответствующие измерения. Наконец, следует подчеркнуть важность сознательного выполнения всех упражнений, т.е. ребёнок должен знать, с какой целью выполняется каждое движение. Задача инструктора – кратко, ясно и образно преподнести это детям.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит инструктору по ФК на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на занятиях.

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических качеств регламентируется социальными принципами физического воспитания. В ходе исторического развития общества выработаны принципы, раскрывающие основы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей (выбору состава средств, методов и форм организации педагогических воздействий).