

Влияние подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников.

В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Именно в детстве закладывается основа личности. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества. Здоровое поколение – основа любого государства.

«Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов» - В.В. Гориневский. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой или слабостью, подвижностью или инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Сила – это способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений мышц) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В процессе жизнедеятельности мышцы человека, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению, мышцы при напряжении могут и удлиняться, например, если удерживать очень тяжёлый груз. В таком случае работа мышц называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, то есть в динамическом режиме называется динамической силой.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель. Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и её двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых движений в единицу времени (темп).

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, её интенсивности, или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма.

Гибкость – это свойство опорно-двигательного аппарата, связанное со способностью к мышечной релаксации. Гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорость движения, выносливость, увеличивая при этом затраты энергии и, снижая экономичность работы организма. Зачастую отсутствие гибкости приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

Ловкость - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Образовательная программа « От рождения до школы» рекомендует создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Реализовать принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников. Одним из важнейших способов развития физических качеств являются подвижные игры.

Значение подвижных игр для формирования физических качеств старших дошкольников

Ведущий вид деятельности дошкольника - это игра. Именно в ней во взаимодействии с педагогом формируются основные новообразования, подготавливающие переход ребенка к младшему школьному возрасту.

«Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами»- К.Д. Ушинский.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью.

Детская игра - это не забава а своеобразная форма деятельности, при посредстве которой они готовятся к жизни, приобретают определенные навыки и привычки, усваивают социальный опыт, формируют в себе черты будущего характера. Детская игра - это не бесполезное препровождение времени, а «умный педагогический прием воспитания юной личности».Игра - это работа детей. В ходе игры малыши всерьез заняты овладением новыми для них сенсорными и моторными навыками. Игра расширяет познания ребенка о себе и о мире, дает ему ощущение господства над тем, что его окружает. Играя, ребенок накапливает знания, осваивает язык, общается и развивает воображение. Но сама по себе игра, которая не контролируется педагогом, не приносит ожидаемых результатов. Главная роль здесь отводится педагогу, который должен целенаправленно, используя научный подход, подбирать комплекс подвижных игр.

Одним из главных значений подвижной игры является развитие физических качеств ребёнка. Игра, - это единственный не насильственный способ заинтересовать ребёнка в выполнении каких-либо действий, направленных на развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость.

Во время формирования комплекса подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, необходимо подбирать игры таким образом, чтобы у ребёнка постоянно поддерживался интерес к игровой деятельности. Понятно, что если несколько часов играть в одну и ту же игру, то она надоест и будет не интересна для детей. Кроме этого, если игры будут однотипны, - это тоже в скором времени приведёт к отсутствию желания играть. Здесь можно посоветовать чередовать игры из различных классификаций. Например, сначала провести игровую гимнастику, затем подвижную не командную игру, которая не требует больших затрат энергии. Далее можно для разнообразия поиграть в шуточную игру, затем провести командную игру с большой физической нагрузкой, затем поводить хоровод (музыкальная игра) и т.д. Будет целесообразно между подвижными играми «вставлять» интеллектуальные, не подвижные игры, или заняться рисованием или лепкой. Чем чаще меняется ситуация (в разумных пределах), тем легче поддерживать интерес у ребёнка к определённой деятельности. Тесное взаимодействие педагога и ребёнка должно вести к определённым положительным результатам, направленным на развитие полноценной личности.

Дошкольники разных возрастных категорий предпочитают разные игры. В возрасте 2-4 лет дети предпочитают игры, в которых можно поразмяться, поползать, полазить, потолкаться, пошуметь.

В возрасте 4-6 лет дети начинают играть в игры, требующие силу, быстроту и координацию движений: они любят прыгать, скакать, перепрыгивать, топтать.

Очень важно правильно подобрать подвижные игры соответствующие возрастным особенностям детей.

Классификация подвижных игр

Подвижные игры классифицируются в зависимости от их назначения, основных элементов и целей. Наиболее распространена следующая классификация:

1. Командные игры;
2. Игры без деления на команды;
3. Шуточные игры;
4. Музыкальные игры;
5. Национальные (старинные) подвижные игры;
6. Игровая гимнастика.

Следует понимать, что подвижные игры, помимо развития физических качеств личности преследуют и другие цели: развитие смекалки, чувства юмора, чувства музыкального ритма, приобщение к национальной культуре и т.д. Но мы исследуем исключительно узкую проблему, а именно, влияние подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников. Командные игры, это такие игры, которые подразумевают деление участников игры на команды. Количество команд различно и зависит от самой игры. В командной игре дополнительной мотивацией к деятельности является чувство ответственности перед другими членами команды, что и отличает эту группу подвижных игр.

Следует обратить особое внимание на то, что командная игра может формировать в детях и некоторые отрицательные качества, такие как жестокость, эгоизм и т.д. Формирование команд дело не простое. Ребёнок физически слабый с плохой реакцией может восприниматься другими членами команды как помеха на пути к победе, что может вызывать у детей желание избавиться от «балласта» и, как правило, приводит к отрицательным эмоциям. Кроме этого, физически развитый ребёнок может ставить себя выше других членов команды, тем самым, проявляя черты эгоизма. Для того, чтобы избежать отрицательные проявления, при проведении командных игр необходимо в качестве одного из критериев при вынесении решения о победе той или иной команды установить слаженность действия игроков, их доброжелательность и взаимопомощь. Проявление отрицательных эмоций необходимо педагогично пресекать.

В качестве примера можно привести следующие командные подвижные игры: «Казачьи-разбойники», «Потяг», «Вытащи платок».

Подвижные игры без деления на команды, соответственно, это те игры, в которых каждый участник играет сам за себя, стремясь стать лучшим. В качестве примера можно привести следующие игры: «Симон говорит», «Скучно так сидеть».

Шуточные игры – это игры, которые содержат элементы шуток, и которые могут развеселить играющих. Главное значение шуточных игр, - дополнительная мотивация, вызванная желанием детей к шуткам и веселью. Когда дети устают, и у них пропадает интерес к подвижным играм, в игру вводится элемент веселья, что даёт новый толчок к действиям.

В качестве шуточных подвижных игр можно привести следующие примеры: «Забег на трёх ногах», «На одной ножке к чемодану».

Музыкальные подвижные игры отличаются от других подвижных игр тем, что в них включается музыка, песни или просто ритм. К музыкальным подвижным играм можно отнести хороводы. Для примера можно привести следующие игры: « Каравай», « Стулья».

Национальные подвижные игры - это игры, которые передаются из поколения в поколение. Фактически, большинство игр является национальными, то есть, любая игра придумана той или иной народностью, и только потом она получила распространение среди других национальностей.

Особенность национальных игр, - это их ориентация на определённый национальный элемент. Национальные подвижные игры, как правило, включают в себя элементы быта народности, тем самым их главная задача – выработка качеств (в том числе физических), необходимых для выживания в определённых условиях окружающей среды. Следует отметить, что игры разных народностей часто похожи друг на друга, причём схожие игры принадлежат народностям, проживающим настолько далеко друг от друга, что исключается возможность их передачи в качестве обмена опытом. Всё это говорит о том, что возникновение игры связано с естественными процессами развития общества. Игра – это способ передачи опыта и навыков между поколениями.

Среди национальных игр можно привести следующие примеры: «Лев и коза» (Афганистан), «Лови мешок» (игра индейцев Аляски), «Хромая уточка» (Украина).

Что касается игровой гимнастики, то это современное, целенаправленное изобретение человечества. Если игры возникли сами по себе в процессе общественного развития, и они являются продуктом подражания «взрослым» занятиям, то игровая гимнастика, - это научно рассчитанные и сгруппированные физические упражнения с элементами игры, направленные на развитие физических качеств ребёнка.

Игровая гимнастика имеет множество преимуществ над другими подвижными играми. Подвижная игра, как правило, включает в себя лишь часть элементов, направленных на развитие физических качеств личности. Что касается игровой гимнастики, то она состоит исключительно только из «полезных» упражнений, направленных на развитие тех или иных физических качеств ребёнка.

Следует отметить, что в научной литературе встречается множество других классификаций подвижных игр. Игры могут классифицироваться в зависимости от того, на какие группы мышц они воздействуют, или от того, какие физические качества они развивают в большей мере. Фактически, вариантов бесчисленное множество. Но следует понимать, что в идеале игра не может быть просто отнесена только к какой-то одной группе. На практике игра может содержать в себе элементы различных классов, например, музыкальная подвижная игра, может быть командной или не командной, национальной или шуточной. Игры подбираются таким образом, чтобы у детей равномерно развивались все основные физические качества.

Как показал анализ различных библиографических источников, большинство дошкольных учреждений совершают одну и ту же ошибку, связанную с созданием штампов. Например, в ДОУ создаются традиционные игровые уголки для подвижных сюжетных игр с неизменными типами. Необходимо понимать, что однотипность (штамп) снижает мотивацию, что ведёт к неактивной деятельности, препятствует проявлению самостоятельности, творчества, инициативы детей. Содержание игровых пространств должно быть мобильным, регулярно обновляться в соответствии с информацией, полученной от педагога в рамках усвоения программных задач, создавая условие для созидательной деятельности детей.

