Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей дошкольного возраста

Исследования сенсорных систем различной модальности: зрения, слуха, тактильности показали, что представители игровых видов спорта занимают ведущие места по показателям, характеризующим улучшение функционального состояния сенсорных систем. Игры с элементами спорта отмечаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что является фактором совершенствования сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм человека шире и глубже.

Подвижные игры с элементами спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий как сложных систем. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ.

Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников отмечают многие специалисты. Более того, детям 5-7 лет рекомендуется посещение групп общей физической подготовки спортивных школ, занятия видами спорта, развивающими координацию и технику движений. Только при этом следует придерживаться рекомендуемой продолжительности занятий: для детей 5 лет - 25-30 минут; 6-7 лет - 30-35 минут.

Поскольку основными специфическими действиями для спортивных игр являются удар, бросок, то на разных этапах их выполнения участвуют проприорецепторы мышц и рецепторы осязания. Изначально они ощущаются проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем как преодоление массы ноги с бутсой, руки (в городках, баскетболе, бадминтоне, настольном теннисе); в момент соприкосновения с мячом, шайбой, воланом, шариком включаются рецепторы осязания.

Баскетбол, футбол, хоккей требует тесного взаимодействия с противником, в процессе которого возникает больше тактильных и осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходятся в играх на долю зрительного анализатора как в области центрального, так и в области периферического зрения. В играх при ударах, бросках, приемах мяча возникают восприятия, свойственные «прицельным видам»: попадание в цель, ловля, прием мяча. Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижение по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь к тому, чтобы погасить движение мяча или изменить его направление. Все это также предъявляет очень высокие требования к пространственному видению игрока. По мнению М. А. Руновой (2000 г), игры с мячом - не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

Применение некоторых спортивных игр по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период обучения в школе.

Известно, что скорость формирования и прочность двигательного навыка зависят от объема, специфики и сенсорной информации, поступающей в центральную нервную систему (Н. А. Бернштейн, 1991 г). Движения, выполняемые в режиме, близком к статичному, запоминаются менее эффективно, чем движения, характеризующиеся последовательностью различных фаз двигательного акта. В этом отношении игры с элементами спорта создают благоприятные условия для совершенствования двигательного анализатора, воспроизведения пространственных, временных и динамических параметров движений.

Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей детей путем использования разнообразных средств, направленных, прежде всего, на совершенствование ловкости, быстроты движений, гибкости, общей выносливости и силы отдельных мышечных групп. Ни одна подвижная игра, а тем более игра спортивного характера, не может служить средством развития какого-то одного двигательного качества. Дети преодолевают вес, сопротивление противника, проявляют максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. Для игр с элементами спорта характерно сочетание таких показателей быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений. количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Предпосылками для развития ловкости в игре с элементами спорта являются координационные сочетания разнообразных движений. От детей требуются быстрота и точность выполнения действий, равновесие, координация во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. В играх с элементами спорта совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах.

Дети старшего дошкольного возраста при условии целенаправленной педагогической деятельности успешно овладевают элементами спортивных игр, что является одним из основных путей развития двигательных способностей. Особенно ценны как средство развития двигательно-координационных способностей игры-эстафеты, содержащие разнообразные комбинации движений.

Использование игровых заданий типа провести мяч между кеглями, по узкой дорожке, выполнить броски или удары по воротам с разного расстояния (2-3 м), действия с мячом в парах, отбивание мяча с закрытыми глазами - развивает восприятие, анализ пространственных условий действия и одновременно с этим «чувство пространства» в двигательной деятельности.

В период дошкольного детства главная задача в развитии скоростно-силовых способностей обеспечение гармонического формирования мышечной системы. В состав скоростно-силовых упражнений включены игры с различного рода прыжками, метаниями, толканиями, бросаниями мячей, бит, быстрой передаче ракеткой, мячей, бит, городков. При этом вес передаваемых предметов варьируется. Таким образом, средствами воспитания скоростно-силовых способностей служат преимущественно естественные формы упражнений, связанные с быстрым решением двигательной задачи. Подвижные игры на сюжетной основе не осложнены значительным внешним отягощением, требуют ускоренных действий и взаимодействий.

Игровые упражнения многократно повторяются и закрепляются в ежедневных динамических часах, а также в индивидуальной работе с детьми; создаются условия, побуждающие детей использовать игры с элементами спорта в самостоятельной двигательной деятельности.

Упрощенные игры с элементами спорта, которые отличаются по составу участвующих мышц, по характеру согласования, по активности, по сенсорному обеспечению, способствуют развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.