

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы Студенческой межрегиональной
научно-практической конференции, посвященной
135-летию Томского государственного университета,
75-летию кафедры физического воспитания,
50-летию оздоровительно-учебного центра ТГУ*

Томск, 12 декабря 2013 г.

Под общей редакцией А.В. Кабачковой, канд. биол.наук

Томск
Издательский Дом Томского государственного университета
2013

компьютерными играми, которые, к примеру, позволяют им «играть» в баскетбол, футбол, хоккей или заниматься горным туризмом, отвлекая от участия в настоящих спортивных играх. Эта «эпидемия» широко распространяется, занимая большую часть свободного времени детей, сокращая их двигательную активность. Более 70% российских школьников смотрят телевизор 1-2 часа в день, а 6% больше 4 часов в день, тогда как большинство немецких школьников 52% уделяют просмотру телевизора меньше 1 часа в день и 39% 1-2 часа в день. Учащиеся российской школы гораздо чаще играют в компьютерные игры: более 10% 2-4 часа в день, более 20% 1-2 часа в день, 48% меньше 1 часа в день, и 18% никогда. В немецкой школе большинство (73%) играют в компьютерные игры меньше 1 часа в день.

Проведенное в Калининграде и Киле исследование показало, что в российской системе физического воспитания младших школьников существуют значительные резервы в формировании спортивных интересов своих детей и существует необходимость расширения взаимодействия семьи, школы, спортивных секций. Таким образом, представленный сравнительный анализ физического воспитания в семье младших школьников, позволит в дальнейшем проанализировать современные системы физического воспитания России и Германии, что даст возможность разработать научно-практические рекомендации и представить новую модель физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

А.И. Вытнова

Томский государственный университет, г. Томск

Научный руководитель: проф., д-р пед. наук О.И. Загrevский

Важной особенностью проблемы формирования психомоторных способностей у детей и молодежи является ее междисциплинарность в интеграции таких научных дисциплин как: психология, педагогика, физиология, биомеханика, теория и методика физического воспитания и др. Один из крупнейших специалистов в области движений человека И.А. Бернштейн понимал под моторикой всю область двигательных отправления, что показывает, в конечном счете, что психомоторика человека многомерна и весьма необъятна. Изучая психомоторику как психическую подсистему, И.П. Павлов говорил о том, что «человек есть, конечно, система. Но наша система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующаяся» [2].

Психомоторика является системой для следующих подсистем, входящих в ее состав, а именно: сенсорные, когнитивные и моторные компоненты психомоторики. Как отмечает Озеров В.П. формирование и совершенствование двигательных навыков невозможно без получения сенсорной информации о силе и

длительности выполняемых сокращений мышц, о точности и скорости перемещения тела и спортивных снарядов, об изменении темпа и ритма движений и т.д. [3]. По его мнению, базовыми в психомоторной регуляции человека являются проприорецепторы, воспринимающие раздражения из двигательного аппарата о степени сокращения скелетных мышц, натяжения сухожилий, изменении суставных углов, что необходимо для регуляции двигательных актов и поз. Основными функциями моторной подсистемы являются осуществление двигательных актов и поддержание необходимой позы. Автор под психомоторными способностями понимает ядро двигательных способностей, связанное с отражением двигательной деятельности за счет тонкой дифференцированной чувствительности, адекватных двигательных представлений, воображения, памяти; обеспечивающее эффективное управление движениями и двигательными действиями на основе точного самоконтроля и саморегулирования.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психомоторных качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства. В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д. Это тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, 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 [1].

Психомоторные качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. 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 рассматриваемый период жизни ребенка каждое физическое качество развивается неравномерно и изменяется своеобразно [1]. На 4-м и 5-м году жизни физического качества развиваются с умеренным и ускоренным ростом.

Развитие *статической силы* детей непродуктивно и обусловлено целым рядом объективных обстоятельств: первое — скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок; второе — недостаточно развиты и мышцы брюшного пресса. Сенситивный период развития статической силы на 4-м году жизни, развивается умеренно.

Быстрота является комплексным психофизическим качеством организма ребенка. У детей дошкольного возраста имеются благоприятные биологические предпосылки для развития скоростных способностей в силу того, что им свойственны высокая возбудимость иннервационных механизмов, регулирующих

деятельность опорно-двигательного аппарата, а также повышенная интенсивность обменных процессов. Сенситивный период развития быстроты, на 4-м году жизни, чередуется ускоренным ростом и умеренным [4].

Развивается общая *выносливость* в дошкольном возрасте на 3-м году жизни замедленно, а на 4-м умеренно, преимущественно при использовании циклических видов физических упражнений (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.) с постепенным увеличением времени и расстояния преодолеваемой дистанции. Физическая нагрузка умеренной мощности является главным средством развития общей выносливости дошкольника.

Гибкость развивается с ускоренным ростом, характерно на 3-м году жизни, затем замедляется. В отличие от других двигательных способностей гибкость начинает ухудшаться еще до начала поступления ребенка в школу. При этом увеличение объема двигательной активности не оказывает особого влияния на темпы роста гибкости у детей. Поэтому педагогам по физическому воспитанию и воспитателям крайне необходимо уделять особое внимание развитию данного двигательного качества еще в дошкольном возрасте, поскольку, именно здесь имеются все биологические предпосылки для его успешного развития.

Ловкость имеет ускоренный и умеренный рост на 4-м и 5-м годах жизни и на 6-м – умеренный её рост. Исследования показывают, что изменение объема двигательной активности детей в режиме дня не оказывает особого влияния на темпы роста ловкости как двигательной способности у детей, сохраняя лишь половые отличия [4].

Возраст 3-6 лет является благоприятным для освоения новых движений, в основном из арсенала спортивных упражнений. В этом возрасте хорошо развивается быстрота реакции, частота движений в простых упражнениях. В упражнениях на гибкость предпочтение должно отдаваться активным и активно-пассивным растягиваниям мышц и связок. Такие качества как выносливость и сила развиваются на фоне той двигательной активности, которая осуществляется при развитии ловкости, гибкости, быстроты. Специфичной особенностью тренировки силовых качеств является воспитание способности развивать небольшие по величине усилия длительное время, точно дозировать мышечные усилия [1].

В заключение можно сказать, что особенности развития детей для каждого возраста требуют учета этих особенностей при планировании содержания процесса обучения и распределения его во времени.

Литература

1. Мухина М.П., Кравчук А.И. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие / М.П. Мухина, А.И. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006. – 60 с.
2. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.
3. Павлов И.П. Полн. собр. соч. – М.-Л.: Академия наук СССР, 1952. – С. 187.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений— 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.