МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СООТВЕТСТВИИ С СЕНСИТИВНЫМИ ПЕРИОДАМИ.

Физическими качествами называют врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании со скоростью.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость или координационные способности — это способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, осваивать новые движения, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, например, в подвижных играх приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями других участников игры.

Ловкость развивается при выполнений упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда игроки вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения. Сенситивными периодами (благоприятные периоды развития тех или иных качеств) развития скорости являются 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту)

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем - глубокое приседание. Сенситивными периодами развития гибкости являются с 3-4 до 15 лет.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Существуют различные виды выносливости: общая, специальная, силовая, скоростная, статическая, психическая. Развитие выносливости требует большого количества повторений, одного и того же упражнения.

Общее требование к упражнениям на развитие выносливости – это преодоление утомления в ходе их выполнения. При условии регулярных и достаточно продолжительных физических нагрузок повышение работоспособности становится постоянным, и организм переходит на новый, более высокий функциональный уровень.

Для общей выносливости сенситивный период 15-20 до 25 лет. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Для развития скоростной выносливости целесообразно применять циклические упражнения, спортивные и специально подобранные подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры довольно эффективны для комплексного развития выносливости (общей, скоростной, силовой), особенно в детском и подростковом возрасте.

Повышенный эмоциональный фон игровой деятельности позволяет в течение продолжительного времени поддерживать высокую двигательную активность.