Хубракова С.Г., воспитатель, у.Баянгол

**Ловкость как физическое качество у детей старшего дошкольного возраста**

 С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время проявления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития физических качеств, без которых оно не может быть выполнено.

 Вопрос о том, что представляет собой ловкость, является дискуссионным.

 Так Н.А. Ноткина считает, что ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

 И.В.Волков характеризует ловкость как способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожидано, как высшую ступень способности координировать свои движения [5;256].

 В.Л.Лях дает такое определение: Ловкость – качество управления движениями, обеспечивающее правильное. Быстрое, рациональное решение двигательной задачи [19;57]

 Все перечисленные понятия характеризуют комплексный характер ловкости, которая точнее определяется как координационные способности многообразные и сложные.

 Характерно, что среди специалистов нет единого мнения в том, сколько вообще существует координационных способностей. Наиболее полный их перечень представляет В.Л.Лях, выделяя следующие составляющие:

* способность к сохранению статического и динамического равновесия, т.е. к сохранению устойчивой позы в различных положениях тела или при выполнении движений;
* способность к согласованности движений. Т.е. умение, согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела;
* способность к реакции;
* способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения;
* способность к ориентированию в пространстве, т.е. умение своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [19; 156]

Э.Я. Степаненкова включает в понятие ловкость такие компоненты:

- быстрота реакции на сигнал;

- координация движений;

- быстрота усвоения нового;

- осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта [27;182]

 В.М. Зациорский выделяет несколько измерителей ловкости:

- координационная сложность задания, определяемая требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений;

- точность выполнения движений, т.е. степень его соответствия пространственным, временным и силовым характеристикам, требованиям двигательной задачи;

- время выполнения движения.

 Так как ловкость является сложным комплексным качеством, то и в каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной из перечисленных измерителей.

 Проявление ловкости – это формы управления движениями, но в высшей форме. Это связано с тем. Что координационные способности в большей мере обусловлены центрально – нервными влияниями, зависят от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний.

 Ловкость необходима при выполнении всех основных движений в подвижных играх. Она соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Ее уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования.

 В методической литературе указывается на то, что воспитание ловкости складывается:

* из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия;
* из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
* в воспитании повышенной точности восприятия своих движений в пространстве и времени.

Пути развития ловкости:

1. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют.
2. Необходимо давать усложнения, новые сочетания знакомых движений, изменять привычные условия выполнения движения.

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят не продолжительное время и в начале двигательной деятельности.

 В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.;

- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах. С поворотом;

- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, веревку, держась за них по 3 -4 человека;

- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики. Доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и.т.д.

- использовать упражнения, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

1. Для развития способности к реакции используют упражнения с быстро меняющимися заданиями. Броски и ловля мяча в парах ( с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

2. Для развития дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения применяют прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии.

3. Метание в цель, прокатывание мяча по коридору, челночный бег и т.д. необходимый для развития способности к ориентированию в пространстве.

 Вавилова считала, что ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обегании кегель, в другом – с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичиками на кирпичик. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик.

 Тарасова Т.А. в свою очередь считала, что ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению восприятию собственных движений и окружающей обстановки.[29;139]

 Хухлаева Д.В. писала о том, что к развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движении и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

 Таким образом, развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так в подвижных играх детям непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленными; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Литература

1. Бальсевич В.К. физическая культура для всех и для каждого /А.К.Бальсевич, - М.:ФиС, 1988.
2. Бауэр О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр под ред С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева.- СПб.: ВВМ, 2004.-С 331-337.
3. Викулов А.Д., Пузанов Ю,В., Мариничев Н.А. Новые подходы в физическом воспитании детей и подростков / / Состояние и перспективы совершенствования физической культуры системе образования: тез. докл. регион. научн –практ конф.Омск, 1996.
4. Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание дошкольников: вопросы перестройки // М.Я.Виленский, Е.И. Литвинов // Физкультура в школе, 1999, №2
5. Доронина М.А Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика.- 2007.№ 4.-С.29-33
6. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки // Ребенок в детском саду.- 2007.-№ 4 –С.10-14
7. Зуев В.Н., Койносов П.Г. Физическая культура в жизни коренных народностей Севера// Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системеобразования: Тез. докл. регион. научн- практ. конф. Омск, 1996.
8. Кожухова Н. некоторые аспекты физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание.-2000.-№3.-С.52.
9. Рунова М.А Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание.- 2009.-№ 9.- С.42-52.
10. Рунова М.А Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет // -м.6 Мозаика – синтез, 2009.-212с.
11. Степаненкова Э.Я. теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие // -М.: Воспитание дошкольника, 2006.-368с.
12. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях // -М.: Просвещение, 1984.- 207с.
13. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко и др.-М.: Издательский центр «академия», 2008.-176с.