

МДОУ «Детский сад № 142», г. Ярославль

Консультация для родителей, воспитателей
**«Развитие силы у дошкольников.
Особенности развития силы».**

*Инструктор
по физической культуре
Котова Е.А.*

2019 г.

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития.

Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

Нормальное физическое развитие ребёнка предполагает развитие у него такого физического качества как сила. *Развитие силы ребёнка* очень важно для него, т.к. с самого рождения он познаёт мир, а для этого сначала необходимо ребёнку начать держать голову, потом он начинает ловить и захватывать игрушки, затем начинает вставать на ножки и ходить и т.д. И для всего этого ребёнок должен управлять своими мышцами и должен быть способен к мышечному напряжению.

Сила – это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Постепенно увеличивающаяся *способность к мышечному напряжению* зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объём мышечных сокращений. Таким образом, развитие силы ребёнка зависит от развития его мышц.

Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. Врачи считают развитие скелетной мускулатуры обязательным условием правильного функционирования сердечно-сосудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативных функций.

Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата. Они способны натягиваться, а при снятии нагрузки сокращаться. У новорождённых детей рост мышц происходит путём увеличения диаметра мышечных волокон. В новорождённом возрасте на долю мышц приходится 22% от веса тела малыша, это в 2 раза меньше, чем у взрослого человека. К 3 – 4 годам толщина мышечных волокон увеличивается в 2,5 раза – это связано с активными движениями детей в этом возрасте. Особенно усиленно развитие мышечной системы происходит в интервале от 14 до 18 лет. На долю мышечной массы в 14 лет приходится 30% от веса всего тела, а в 18 лет – 45% от веса всего тела.

Грудной ребенок пытается еще неосознанно, как бы инстинктивно упражнять свои мышцы доступными ему движениями. Это движения руками и ногами, стремление поворачиваться с живота на спину и обратно, подтягиваться и подниматься, держась за опору. Такая деятельность

способствует укреплению мышц, связок и суставов, развитию координации движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения-ползанием, ходьбой, бегом. И все это в большой степени связано с воспитанием у детей бодрости, активности, самостоятельности, с ростом познавательных интересов и возможности их удовлетворения. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных умений.

Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания своего тела, ребёнок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию. Наблюдая за малышом, можно видеть, что, он неоднократно приседает, пружиня ногами. Он как бы пробует, примеривается к прыжку и своими движениями, приводит в действие те механизмы, нервно-мышечные усилия, которые в дальнейшем обеспечат выполнение прыжка. Сходные действия можно наблюдать, когда ребёнок толкает или бросает предметы, игрушки. Вновь и вновь жестами, мимикой, иногда криком малыш просит взрослого подать брошенный им предмет только затем, чтобы снова его бросить. Раз за разом движения становятся увереннее, целенаправленнее, мышцы крепнут и подчиняются ребёнку, а он от этого получает большое удовлетворение, стремится и дальше действовать подобным образом.

Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, т.к. многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать. Успехи детей в спортивных упражнениях (катание на велосипеде, коньках, ходьба на лыжах, плавание, игры с мячом) также в значительной степени обусловлены силовой подготовкой. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

Выделяется два вида силы:

Абсолютная сила – способность проявлять максимальное усилие в относительно короткое время. Выражается она в килограммах. Измеряется динамометром.

Относительная сила – это сила в пересчёте на 1 килограмм веса тела.

Основными видами мышечных усилий являются следующие:

- статические (мышцы закрепляют в определённом положении тела ребёнка, например, удержание позы-стоять на одной ноге);
- динамические (происходит движение конечностей, например, прыжки, бег, метание, плавание);
- силовые (например, подтягивания двумя руками, лежа на скамье, езда на велосипеде);
- преодолевающие (например, всевозможные перепрыгивания, лазание в тоннели, в обруч, в дугу и т.д.);

— уступающие.

У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Она составляет в среднем 1,5-1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать вес, значительно превышающий его собственный. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещениями тела: бег, прыжки, ползание, лазание.

Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок в разных видах деятельности. Правильнее говорить не столько о развитии силы у дошкольников, сколько о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных групп мышц и в особенности развития наиболее слабых из них. К таким относятся мышцы брюшного пресса. Значение этих мышц в жизни человека велико, они обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Мышцы туловища должны быть развиты равномерно, т. е. тяга мышц-сгибателей должна уравновешиваться тягой мышц-разгибателей.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезмерно важно для формирования правильной осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лёжа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазание, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующие правильное положение головы и туловища.

Поэтому не безразлично, какие движения применяются детьми в процессе обучения и в самостоятельной деятельности. Наблюдения показывают, что недостаточно используются движения, в которых участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. Отмечается и некоторая асимметрия, т.е. неравномерность в силе мышц правой и левой кисти. Как правило, сильнее оказывается правая рука. Интересен тот факт, что у малышей эта разница незначительна, а к семи годам она увеличивается. Это вызвано тем, что дети все чаще действуют правой рукой в бытовых и трудовых процессах, подвижных играх и спортивных упражнениях.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей;
2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Подбирая упражнения и игры, следует учитывать эти задачи. В первую очередь, работу по развитию силовых качеств нужно строить при соблюдении общих дидактических принципов: постепенности, доступности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы:

- 1) Упражнения с внешним сопротивлением, вызываемых весом бросаемых или толкаемых предметов (например, метание);
- 2) Упражнения, отягощённые весом собственного тела, (например, ползание, лазание, прыжки).

Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка.

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, - различные прыжки, приседания, лазание и ползание. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость. Упражняясь в метаниях и прыжках, дети прикладывают усилие, необходимое в каждом конкретном случае, учатся соразмерять его с весом бросаемого предмета, с тем расстоянием, которое необходимо перепрыгнуть, с направлением движения. Например, прыжки в высоту и в длину требуют разного направления усилия. Часто можно видеть, как дети не могут управлять своей силой в прыжке в длину, энергично отталкиваются вверх, в то время как надо бы направить толчок вперед.

Наряду с освоением внешней формы движений (постановка ног, отведение рук) дети должны почувствовать ритм усилий, их последовательность. Иногда следует отдавать предпочтение более простым движениям.

Необходимо правильно оценить силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей. Важно не держать детей на одном и том же усилии, не тормозить их развитие. Это приносит вред слабым детям - они порой перенапрягаются, превышают свои возможности. Не менее вреден такой подход и к сильному ребенку, который постепенно привыкает к легкому выполнению задания, что ведет к воспитанию зазнайства, излишней самоуверенности, и в то же время ребенок начинает отставать в своем развитии. Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремленность, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньше и с большим интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями

(например, метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).

Поэтому следует выбрать оптимальную мышечную нагрузку для ребёнка, наблюдая за его физическим состоянием. Признаками начала утомления ребёнка могут быть покраснение кожи лица, повышенное сердцебиение, учащённое дыхание и т.д. В этом случае необходимо предложить ребёнку смену деятельности на более спокойную, например, перейти с бега на ходьбу или вообще предложить спокойную игру.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

Дети дошкольного возраста еще плохо управляют напряжением, и в особенности расслаблением. При выполнении упражнений в работу включаются не только те мышцы, действие которых необходимо, но и другие, которые могли бы в это время отдыхать, быть расслабленными. Поэтому следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Бросив мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном, ритмичном темпе.

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Особенно полезно выполнять упражнения в положении сидя или лежа для девочек. Это позволяет лучше концентрировать усилия, и в то же время эта поза снижает напряжение мышц живота и малого таза.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление. Эффективны также и упражнения в основных движениях.

Отличным средством для развития силы дошкольников являются подвижные игры. Это игры с мячами, прыжками, ползанием (подлезанием). Подвижные игры на развитие силы можно проводить на улице, на детской площадке, во дворе, в спортивном зале. Их можно использовать и как конкурсы на детских праздниках. Эти игры очень весёлые и динамичные и доставят удовольствие и радость всей семье или детворе во дворе!

Используемая литература:

- 1.**Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с. : ил.; 20 см.
- 2.** «Подвижные игры» авторов Осокина, Тимофеева, Пензулаева, и др.
- 3.**"Теория и методика физического воспитания и спорта» Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования
- 4.**Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.