

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Проводится как с целью комплексной оценки разных проявлений координации, так и с целью относительно изолированного определения способности к оценке и регуляции динамических и временных параметров движений, способности к сохранению равновесия, чувства ритма, способности к произвольному расслаблению мышц и координированности движений.

В основе контроля координированности лежит применение разнообразных координационно сложных и неожиданных заданий, которые требуют быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для достижения конкретной цели. Например, пробегание мерного отрезка (30–60 м) за одинаковое время, но с разной частотой и длиной шагов, или преодоление определенного расстояния разными способами (бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед, прыжки с ноги на ногу и т. п.). Изменение способа передвижения по специальным сигналам и в непредусмотренной последовательности.

Итак, для комплексной оценки базового уровня развития координационных способностей следует применять специальные программы двигательных действий, в которые входят упражнения, требующие проявления разных видов координационных качеств.

При углубленном изучении уровня развития определенной разновидности координационных способностей необходимо применять адекватные контрольные упражнения.

Контроль координационных способностей осуществляется при разных функциональных состояниях организма. Это принципиально важно, поскольку высокий уровень проявления координационных способностей в оптимальных условиях еще не означает, что он будет таким же при утомлении или на фоне интенсивного воздействия внешних сбывающих факторов.

Повторные тестирования необходимо проводить в адекватных условиях и в одно и то же время суток, поскольку физические возможности человека имеют довольно выраженные суточные колебания.

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем сначала стабилизируются, а с 40–50 лет начинают ухудшаться.

В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Т.Ю. Логвина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В физическом воспитании детей очевидна необходимость разумного определения суммарных объемов нагрузки, направленного воздействия на функциональные системы, учета индивидуальных особенностей при выборе характера и объема физических нагрузок. В этом возрасте важно сформировать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучить основным движениям, сформировать умение выполнять различные упражнения с предметами и на спортивном оборудовании. Сегодня не существует единой точки зрения на критерии, определяющие эффективность физического воспитания в дошкольных учреждениях. Специалистов, работающих в должности руководителя физического воспитания, готовят в разных учреждениях образования, предъявляют различные требования к знаниям, умениям и навыкам выпускников, что соответственным образом отражается в содержании их профессиональной деятельности. Программы подготовки специалистов в педагогических вузах не предусматривают достаточных знаний у выпускников по таким дисциплинам, как: анатомия и физиология детского организма, теория и методика физического воспитания, оздоровительная и лечебная физкультура, физическое воспитание детей раннего возраста и др. Выпускники педагогических вузов, как правило, не имеют собственного опыта спортивной тренировки в каком-либо виде спорта, незнакомы с этапами обучения двигательным действиям, методикой воспитания физических качеств, особенностями организации и содержанием занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Все это приводит к отсутствию представления о правильном планировании физического воспитания, оценке его эффективности в работе с детьми дошкольного возраста, непониманию

сущности и важности проведения диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Недостаточный уровень физкультурной грамотности ряда специалистов, работающих с детьми, не вызывает уважения у родителей и коллег, не позволяет действенно воздействовать на процессы роста и развития детей средствами физической культуры. В таких случаях, как правило, складывается стереотип оценивать эффективность физического воспитания по эмоциональному восприятию высокоинтенсивных спортивных соревнований во время проведения спортивных праздников, на которых дети выполняют высокоинтенсивные нагрузки, часто без учета индивидуальных возможностей и способностей. Массово-показательный характер таких мероприятий скорее демонстрирует уровень организаторских умений руководителей, чем решает проблемы оздоровительного воздействия на организм детей дошкольного возраста. Постоянное ухудшение качества здоровья современных детей ставит проблему качественной подготовки специалистов для работы с детьми дошкольного возраста в разряд первоочередных.

Анализ организации и содержания физического воспитания в дошкольных учреждениях позволил выявить ряд проблем, среди которых четко прослеживается отсутствие единой идеологии и стратегии в решении оздоровительных задач средствами физической культуры. Оздоровительное воздействие физических нагрузок на организм детей в практической работе часто только декларируется, не проводится объективный анализ результатов динамики физического состояния в различных режимах двигательной активности. Физическое воспитание часто представляет собой уменьшительный вариант школьной программы, руководители физического воспитания с опытом спортивной тренировки, но не специализирующиеся по дошкольному воспитанию, используют опыт собственной спортивной тренировки, в проведении подвижных и спортивных игр стимулируют моторное развитие, переносят в работу с детьми методы спортивно-тренировочного воздействия, оценивают эффективность физического воспитания по результатам тестов для оценки физических качеств и др.

Отличием детского организма от взрослого является снижение генетического контроля при избытке формирующих факторов, провоцирующих нарушения развития. Сенситивные периоды в проявлении разных признаков у детей не совпадают, так как происходит экономия сил организма, выбирая в каждый момент времени новое направление процессов роста и развития. Количественный прирост одних проявлений вызывает снижение других, что позволяет предположить, что «перераспределение энергии» определено наследственной программой роста и развития, адекватное внешнее вмешательство может нести в себе опасность определенных сбоев этих процессов. Очевидно, что целью физического воспитания в дошкольном возрасте должно стать создание условий для реализации наследственной программы роста и развития, формирования и укрепления здоровья детей средствами физической культуры.

Физические нагрузки оказывают специфическое действие на увеличение силы мышечных групп, поддержание гибкости и неспецифический эффект, реализуемый по механизмам реакции на стресс. Стрессовая реакция зависит от суммарной мощности нагрузки и насыщает организм кортикостероидами. В гормонально «нейтральный» период дошкольного возраста такая эндокринно-регуляторная разбалансировка организма, вызванная большими объемами физической нагрузки, нецелесообразна. В связи с этим в ряде случаев необходимо ограничивать объемы физической нагрузки, сохранять гибкость в суставах, стимулировать укрепление мелких мышечных групп, повышать устойчивость организма детей к внешним воздействиям, формировать правильную осанку.

В теории сенситивных периодов развития детей обосновано положение о существовании определенных возрастных периодов, когда оптимальное воздействие внешней среды оказывает существенное влияние на развитие различных сторон личности ребенка. Сенситивные периоды благоприятны для реализации потенциальных возможностей детского организма, освоения жизненно важных двигательных умений и проявления физических качеств [2]. В связи с этим существенным фактом является определение «цены» высокого уровня результатов физической подготовленности. Необходимо оценивать и анализировать влияние на функциональное состояние, физическое развитие и здоровье детей. Возрастные особенности функционирования и развития отдельных органов, систем и функций организма, их изменения под влиянием физических нагрузок требуют пересмотра отдельных положений содержания физического воспитания в дошкольных учреждениях. Для практики особый интерес представляет информация о степени количественного влияния различных упражнений на организм и преобразования этого воздействия в качественные изменения органов и функций организма, так как именно качественные изменения позволяют детскому организму перейти на более высокий уровень функциональной адаптации. Оценка эффективности физического воспитания предполагает наличие положительной динамики не столько уровня физической подготовленности, сколько физиологических показателей. Различный уровень физиологических изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдали при выполнении в течение 5 минут различных по характеру упражнений. Максимальные изменения вызывали подвижные и спортивные игры. Беговые нагрузки увеличивали интенсивность системы и механизмов регуляции кровообращения более чем на 100 %. Наибольшие изменения по частоте сердечных сокращений выявлены при выполнении скоростно-силовых упражнений. Существует точка зрения, что эти упражнения наиболее эффективны для развития сердечной деятельности. В педагогической практике такой путь выбирает подавляющее

большинство специалистов по физическому воспитанию, предполагая, что по принципу развития скелетной мышцы большая нагрузка увеличивает поперечник волокна и укрепляет сердечную мышцу. Такой прием приемлем для лиц, у которых сердечно-сосудистая система достигла функциональной зрелости, а для детей более физиологичны упражнения в режиме частоты сердечных сокращений 120–130 уд/мин. Это можно объяснить тем, что в детском возрасте сердце постоянно работает в более напряженном режиме по сравнению с работой сердца взрослого человека. У взрослого человека при ЧСС 75 уд/мин каждый полный период сокращения длится 0,8–0,9 с; на сокращение желудочков из этого времени приходится 0,3 с. Таким образом, желудочки отдыхают почти в три раза больше времени, чем работают. Этого времени отдыха достаточно для того, чтобы сердечная мышца растянулась, желудочек полностью наполнился кровью, а в предварительно растянутых волокнах сердечной мышцы увеличилась площадь активного взаимодействия с продуктами энергетического обеспечения. Все это способствует увеличению силы сокращения сердечной мышцы, а с ней – увеличению сердечного выброса.

У детей в условиях относительного покоя при ЧСС 90–100 уд/мин каждый сердечный цикл укорачивается на 0,1–0,2 с. Более того, сердце лишь по своим структурным показателям напоминает сердце взрослого человека, но в нем еще не завершилась дифференциация гистоструктуры миокарда, эндокарда и нервной ткани. У дошкольников отмечена недостаточность сократительной способности миокарда, ее неэкономная деятельность и небольшой функциональный резерв сердца, наряду с этим количество функционально созревших клеток, нервных узлов сердца увеличивается постепенно до 10 лет [3]. Если детскому организму предложить нагрузки большой мощности (ЧСС свыше 160 уд/мин), то на долю каждого сердечного цикла придется менее 0,4 с. Такой темп сокращения желудочков длится такое короткое время, что они не успевают развить полную силу и изгнать всю находящуюся в них кровь. К тому же пауза, во время которой сердце отдыхает и наполняется кровью, почти отсутствует. В результате ослабевает работа сердечной мышцы и уменьшается наполнение сердца кровью, притекающей из вен. Длительное и чрезмерное напряжение сердечной мышцы не только не способствует ее укреплению, но и приводит к переутомлению с вытекающими последствиями. Таким образом, упражнения на выносливость большой мощности допустимы в соотношении не более 1:3 с нагрузками умеренной мощности. Частота сердечных сокращений до 120–130 уд/мин способна обеспечить оптимальное функционирование кардиореспираторной системы, создать основу для интенсификации физических нагрузок в старшем дошкольном возрасте, когда отмечаются наибольшие темпы увеличения показателей выносливости.

Характерной особенностью развития нервной системы у детей дошкольного возраста является преобладание процессов возбуждения в сочетании с резко выраженным запредельным торможением при действии монотонных физических нагрузок, вызывающих внешнее торможение. Это положение обосновывает необходимость чередования переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Кроме этого в условиях относительного мышечного покоя для детского организма свойственна выраженная синусовая аритмия. Этот факт рассматривается как состояние, при котором могут возникать нарушения ритма сердечной деятельности. При оценке влияния различных режимов двигательной активности у детей выявлены разные уровни функционального состояния, нарушения ритма сердца в условиях покоя, что свидетельствует о чрезмерном напряжении в состоянии сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов, возникших в результате выполнения физических нагрузок, превышающих функциональные возможности детского организма.

Физические нагрузки различной направленности вызывают разноплановые изменения регуляторных и исполнительных механизмов функционирования сердечно-сосудистой системы. Систематическое воздействие физическими нагрузками на конкретные функциональные показатели, отстающие от должных возрастных величин, способствуют изменению свойств некоторых органов и оказывают целенаправленное воздействие на функции организма как целостной биологической системы. Объем и интенсивность физических нагрузок должны вызывать достаточное напряжение работающих органов и систем, особенно тех, которые в наибольшей степени подлежат восстановлению. При оптимальном воздействии регуляторных механизмов под влиянием физических упражнений можно формировать адаптационно-приспособительные механизмы систем и целостного организма.

1. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений / Т.Ю. Логвина. – Мозырь, Белый ветер, 2003. – 172 с.

2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пос. для студентов пед. ин-тов./ А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.