

НУЖНО ЛИ РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА МЫШЕЧНУЮ СИЛУ?

Уровень развития основных двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости позволяет ребенку успешно овладеть двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, плаванием и пр.) К перечисленным двигательным качествам относится также и мышечная сила, т.е. способность к проявлению мышечных усилий, от которой зависит правильность овладения движениями. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, ходить на лыжах, высоко прыгать, далеко метать. Крепкий сильный ребенок осваивает новые движения, он уверен в себе, способен переносить трудности и даже любит упражнения с большой нагрузкой. Маленький ребенок уже на первом году жизни пытается еще неосознанно, по внутреннему побуждению упражнять свои мышцы доступными ему движениями. Вначале он машет руками и ногами, стремится поворачиваться со спины на живот, подтягиваться и подниматься, держась за опору. Все это способствует укреплению мышц, связок и суставов, развивает координацию движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения – ползанием, ходьбой, бегом. Наблюдая за малышом, можно видеть, как он неоднократно приседает, пружиня ногами, и этим движением упражняет мышцы ног. Жестами, мимикой или криком малыш очень настойчиво просит взрослого подать брошенный им предмет (погремушку, мяч, игрушку) только затем, чтобы снова его бросить. С каждым днем его движения становятся увереннее, целенаправленнее, сокращаются ненужные усилия, укрепляются мышцы. Теперь ребенок может управлять своим телом. От этого он становится активнее, самостоятельнее. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, ведет к появлению новых движений, совершенствуется имеющиеся двигательные умения.

У детей дошкольного возраста силовой уровень достаточно высок. Исследованиями доказано, что у мальчиков двух лет сила одной кисти составляет в среднем 6,4 кг, у их сверстниц – девочек – 6,0 кг, становая сила равна 11,0 кг. К семи годам сила мышц кисти правой и левой руки составляет у мальчиков - 14,0 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11,0 кг. Становая сила мальчиков – 39 кг, девочек – 34 кг. Особенно очевидны большие возможности дошкольников в проявление силовых способностей, если рассмотреть показатели относительной силы (в пересчете на 1 кг массы тела ребенка). Она составляет на 1,5 – 1,7 ед., т.е. ребенок в состоянии поднять предмет, масса которого значительно превышает его собственную.

Однако сила разных групп мышц у дошкольников развита неодинаково, что мешает им овладевать двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие.

Определение мышечной силы. Мышечная сила определяется кистевым и становым динамометром. Для детей дошкольного возраста

подходит кистевой динамометр, рассчитанный для измерения силы до 30 кг. Ребенок берет динамометр в руку, вытягивает ее в сторону и сильно сжимает. После небольшого отдыха измеряется сила другой руки. Становая сила измеряется становым динамометром. Ребенок становится двумя ногами на металлическую пластинку с крючком, за который прикрепляется динамометр, и тянет за ручку вверх, прикладывая усилие рук, туловища, ног.

Особенно важно достичь равномерного развития мышц сгибателей и разгибателей туловища и верхнего плечевого пояса. Эти мышцы обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Слабые мышцы плечевого пояса затрудняют выработку нормальной осанки.

Используемая литература

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., Просвещение.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение.