

## **Средства развития быстроты у детей дошкольного возраста**

Быстрота – это психофизическое качество, которое развивается в процессе обучения. Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Вавилова Е.Н. [1] считает, что способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а так же для успешного овладения многими видами спортивных упражнений. Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

1. Быстрота реакции на сигнал к действиям или их смене;
2. Скорость одиночного движения;
3. Способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
4. Частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения). Наблюдая за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, взлетевшего голубя, катящийся мяч и обруч, бегают с машинами, вертушками. Дети постарше соревнуются друг с другом в скорости перебегаания через площадку, играют в «догонялки», «ловишки», бадминтон, с увлечением катаются на велосипеде, ходят на лыжах. При этом ребёнок многократно повторяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях стараясь выполнять быстрее, чередуя его с моментами отдыха – догоняет мяч, останавливается, или, добежав до скамейки, усаживается на неё.

Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем просто выполняя задания, быстро добежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение, отмечает Н.Н. Кожухова [2]:

1. Упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх (настольном теннисе, баскетболе и др.), на старте в беге, плавании, любых эстафетах.

2. Учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партёром, при катании мяча, обруча.

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребёнка, постепенное усложнение заданий, их повторность). По мнению В.Т. Кудрявцева, необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие [3]:

1. Во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Так малыш, неуверенно ловящий мяч и допускающий ряд ошибок (прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет быстро его поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

2. Во-вторых, продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром

темпе должна быть не более 10-30м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет - 10сек, 6-7 лет – до 15- 20сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

3. В-третьих, упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

4. В-четвёртых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которая достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит игры и упражнения совершенствующие быстроту целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

В дошкольный период следует стремиться к разнообразию средств для развития быстроты. Их основная целевая установка — охватить различные мышечные группы, принимающие участие в движении и совершенствовать деятельность центральной нервной системы.

А.В. Кенеман, О.М. Литвинова, В.Н. Шебко выделяют несколько средств развития быстроты у дошкольников [4; 5; 6]:

1. Упражнения. Эффективными являются упражнения, стимулирующие детей к выполнению быстрых движений – бег на короткие дистанции, различные прыжки, упражнения в кружении, размахивании, бросании, толкании легких предметов, выполняемых с максимально возможной частотой.

2. Подвижные игры. Для развития быстроты рационально применение подвижных игр, в которых возникают вариативные нестандартные ситуации, требующие проявления двигательных реакций с максимальной скоростью, а также игровые действия по типу эстафет, формирующие реакции на различные, внезапные сигналы.

Быстрота проявляется в разных формах, основные из них: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения; способность в короткое время увеличивать темп движения (по сигналу); частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребёнка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30м), которая выражается количеством метров преодоленных в секунду (м/с).

Быстрота развивается в процессе обучения ребёнка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова [1] предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередования бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умение прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Таким образом, основными средствами развития быстроты у детей дошкольного возраста являются упражнения, стимулирующие детей к выполнению быстрых движений – бег на короткие дистанции, различные прыжки, упражнения в кружении, размахивании, бросании, толкании легких предметов, выполняемых с максимально возможной частотой; подвижные игры, в которых возникают вариативные нестандартные ситуации, требующие проявления двигательных реакций с максимальной скоростью, а также игровые действия по типу эстафет, формирующие реакции на различные, внезапные сигналы.

### Список использованной литературы

1. Батурина, Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» [Текст] / Е.Г. Батурина. – М.: Просвещение, 1994. – 256 с.
2. Кожухова, Н.Н. Самодурова М.М., Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: Академия, 2002. – 320с.
3. Кудрявцев, В.Т. Физическая культура и здоровье ребёнка. [Текст] / В.Т. Кудрявцев. // «Дошкольное воспитание». – 2001. № 1. – С. 93.
4. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Учебник для студентов педагогических институтов по спец. № 2110 «Дошкольная педагогика и психология (дошк).» - 3-е изд., испр. и доп. / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985 – 271с.
5. Литвинова, О.М. Система физического воспитания в ДОУ. [Текст]: Учебно – методическое пособие. / О.М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.
6. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений. – 3-е издание, стереотип. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 1998. – 192с.