Развитие скоростных качеств дошкольников

Стремление к быстрым движениям, отмечающиеся у детей дошкольного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстротой смены процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий. Чаще всего проявления быстроты наблюдается в тех движениях, которые в известной степени уже освоены детьми (например, бег на скорость), но в некоторых случаях быстрота движения создаёт условия, облегчающие его выполнение («летящая» походка ребёнка, удерживание равновесия на бревне). Скоростные способности детей лучше всего проявляются в играх. К положительным скоростным нагрузкам дошкольники приспособлены плохо.

На протяжении дошкольного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильность нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются **различные показатели быстроты** – время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Изложенное выше, а также данные Н. А. Ноткиной (1981) и Э. С. Вильчковского (1983) указывают на возможность сенситивного периода в развитии быстроты у дошкольников в возрасте 4-6 лет. Поэтому, представляется актуальным исследование закономерностей развития качества быстроты у дошкольников с целью разработки методики  воспитания.

**Основные положения**

1. В период дошкольного детства ускоренный рост скоростных качеств наблюдается у детей в возрасте от 4 до 6 лет.

2. Достоверно значимые изменения уровня развития быстроты появляются после двух месяцев занятий по специальной методике.

3. В дошкольном возрасте существует определённая закономерность, обусловливающая использование различных средств воспитания быстроты: чем старше ребёнок, тем больше значение приобретает комплексное использование общеразвивающих и беговых упражнений скоростного характера в сочетании с занятиями по футболу.

В старшем дошкольном возрасте заметно расширяются двигательные возможности ребёнка, что связано с естественным биологическим ростом организма. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий.

Исследуя максимальную частоту движений разных частей тела, Д. П. Букреева (1955) доказала, что быстрота движений в одном звене двигательного аппарата ребёнка является показателем выполнения движения с максимальной скоростью и в других звенья.

**Время простой двигательной реакции** в 5-7 лет составляет 0,3-0,4 секунды, но оно ещё вдвое превышает величину у взрослых. Сокращение времени реакции неодинаково для различных групп мышц, а величина этого показателя зависят от врождённых свойств нервной системы детей, их индивидуально-типологических способностей.

**Скорость одиночных движений** различна для разных мышечных групп. В 4-5 лет она больше для проксимальных частей конечностей, чем дистальных. С 6-7 лет начинает преобладать скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами: у детей 4-5 лет больше скорость одиночных движений мышц плеча и бедра, а с 6-7 лет нарастает скорость движений пальцев.

**Темп движений** постепенно нарастает в дошкольном возрасте. Особенно интенсивно он прогрессирует у мальчиков.

Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц. Это влияет на скорость бега.

На дистанции 10 метров дошкольники достигают максимальной скорости лишь в конце её, на последних 2-3 метрах. Пробегая отрезки 20 и 30 метров, дети преодолевают большую часть этих дистанций с максимальной скоростью, что влияет на средний результат скорости бега.

Наибольший прирост скорости бега отмечен у мальчиков в период с 4 до 5 лет, а у девочек от 6 до 7 лет.

Существенную роль в достижении максимальной скорости бега играют: динамическая сила, гибкость и особенно владение техникой данного движения.

**Разные точки зрения, подходы к проблеме развития быстроты движений на занятиях по футболу**

Быстрота как категория качественной оценки достижения во многих видах спорта

***РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ***

***СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

Развитие физических качеств - одна из главнейших сторон физического образова-

ния дошкольников. Уровень общей физической подготовленности детей определяется

тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносли-

вость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение

физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С пе-

дагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассмат-

ривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Фи-

зические качества проявляются через определенные двигательные умения, двигательные

навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физиче-

ских качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объ-

ясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в

целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельно-

го развития.

Среди физических качеств особое место занимает быстрота. Быстрота характеризу-

ется, как способность человека осуществлять движение с определенной скоростью или

способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных

условий отрезок времени.

Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование про-

странственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в

изменяющихся условиях окружающей среды.

Способность к быстроте необходима для совершенствования технике бега, раз-

личных видов прыжков и метаний в подвижных играх, а также для успешного овладения

многими видами спортивных упражнений.

Высокий уровень развития быстроты содействует успешному росту других двига-

тельных способностей. Чем выше уровень проявления быстроты, тем быстрее удается

достигнуть положительных результатов при обучении. Поэтому главные усилия педагога

должны быть направлены на то, чтобы применяемые упражнения содействовали развитию

этого двигательного качества.

Методы развития быстроты: повторный, переменный, соревновательный, игровой.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенно-

стями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, бы-

страя смена процессов возбуждения и торможения).

Проявление быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может

иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении и наоборот.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для раз-

вития скоростных качеств необходимо использовать упражнения в быстром и медленном

беге. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения

прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Подбор упражнений и игр для развития быстроты определяется общими дидакти-

ческими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное ус-

ложнение заданий, их повторность). При подборе упражнений для развития быстроты не-

обходимо учитывать следующие требования:

*- во-первых,* движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в мед-

ленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на

быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его вы-

полнении невозможно;

*- во-вторых,* продолжительность упражнений на быстроту должна быть неболь-

шой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало

утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10-30 м,

число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного

бега в играх у детей 6-7 лет – до 15-20 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

*- в-третьих,* упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный

характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложне-

ниями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закре-

пления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в даль-

нейшей работе с трудом преодолевается;

*- в-четвертых,* важным условием для успешного выполнения быстрых движений

является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается

лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и уп-

ражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультур-

ного занятия или в начале прогулки.

Для развития быстроты можно использовать следующую методику.

**Физические упражнения:**

1. Для развития быстроты реакции:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лѐжа, спиной вперед, из упора на ко-

ленях;

- чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания;

- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;

- ходьба, бег по кругу. По неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро

выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.). Каждое

движение выполняется 2 – 3 раза на скорость;

- броски мячей в цель на скорость по сигналу;

- изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с

ускорением;

- выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты

и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу.

2. Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения:

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;

- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;

- бег с ускорением;

- сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, враще-

ние рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки

со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднимание гантелей, гири).

3. Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии

(одинаковом, увеличенном, уменьшенном);

- бег скрестным шагом по обручам.

Развитию быстроты так же способствуют **подвижные игры** (Белые медведи», «До-

гони соперника», «Салки маршем», «Третий лишний» и т.д.), в которых подача опреде-

ленного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. В

этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость

движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

При воспитании быстроты отдельного движения, как и других видов быстроты,

большую ценность имеет применение соревновательного и игрового метода с заданием –

кто быстрее и лучше выполнит.

**Подвижная игра как средство развития быстроты  
и ловкости у детей младшего дошкольного возраста**

*Михайлова Ольга Юрьевна*

В Федеральном Государственном Образовательном стандарте (принят 17.10.2013 № 1155 МИНОБРНАУКИ «Об утверждении Федерального Государственного Федерального Образовательного Стандарта дошкольного образования»). обозначен планируемый уровень развития интегративных качеств ребенка к окончанию дошкольного детства. Первым среди указанных, является такое качество, как «физически развитый».  
Достижение данного уровня развития возможно в результате успешного освоения ребенком основной общеобразовательной программы до школьного образования.  
Современные дети испытывают дефицит двигательной активности, то есть количества движений, совершаемых ими в течении дня ниже нормы.  
В детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, у компьютера, играют в тихие игры на полу или за столом). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление, снижение работоспособности скелетной мускулатуры, что ведет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку развития, **быстроты**, **ловкости**, координации движений, гибкости, силы и выносливости. Физически ослабленные дети быстро утомляются, у них снижен эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на умственную работоспособность.  
Из этого следует, что нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса.  
**Игра** представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение движений.  
**Подвижная игра** – это сознательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Особенность подвижной игры в том, что нужна мгновенная ответная реакция ребенка на сигнал: «иди», «беги», «стой», «лови» и т. д.  
Игры оказывают всестороннее комплексное воздействие на организм ребенка, способствуют не только физическому, но и нравственному, трудовому, эстетическому воспитанию дошкольников.  
При помощи различных игровых движений и ситуаций ребенок познает мир, получает новую информацию и знания, осваивает речь. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребенка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к заболеваниям.  
Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.  
Движение, которые входят в подвижные игры, просты и разнообразны – это бек, ходьба, равновесие, прыжки, переползание, перелезание и т. д. Большое количество движений активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическое состояние.  
Проводя подвижную игру важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и не прекращающегося интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Игра не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений.  
Игра является не заменимым средством развития физических качеств: **быстроты**, **ловкости**, координации движений, силы.  
Ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в равномерном их развитии.  
Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи.  
Подвижные игры различаются по двигательному содержании: игры с бегом, прыжками, метанием и другими. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий ребенок, различают игры большой, средней и малой подвижности.  
В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста занимает особое место. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного внедрения подвижных игр в физкультурные занятия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, не обходимые для всестороннего гармоничного развития личности.  
**Быстрота** развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно возрастающей скоростью, на скорость/ добежать до финиша как можно быстрее/, с изменением темпа: медленный, средний, быстрый, очень быстрый). Развитию **быстроты** способствует скоростные и силовые упражнения (прыжки, метания). Для развития **быстроты** целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей и состояние их здоровья.  
**Ловкость** не является чисто физическим качеством, как например сила, выносливость или быстрота. В качестве **ловкость** трудно определить, чего в нем больше – физического или психического. Она (ловкость) является мостиком к умственной деятельности и представляет собой концентрат жизненного опыта в области двигательной активности. Именно поэтому **ловкость** нередко повышается с годами, в то время как другие физические качества заметно снижаются. **Ловкость** можно и нужно развивать.  
Подбирать подвижные игры рекомендуется согласно возрасту и вводить постепенно, по мере освоения детьми предыдущей игры и по мере овладения основными движениями.  
Таким образом подвижные игры являются одним из главных условий развития физических качеств ребенка в младшем дошкольном возрасте. Игры развивают и укрепляют опорно – двигательный аппарат, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета. В подвижных играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый познает мир в процессе активной деятельности.