DOI: 10.17117/na.2015.11.02.466

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.466.pdf>

Поступила (Received): 29.11.2015

Шубарева О.Г. Особенности развития быстроты у детей дошкольного возраста в процессе проведения подвижных игр

Shubareva O.G.
**Features of development of quickness in preschool
children in the process of moving games**

В процессе роста детей подвижная игра является условием формирования двигательной активности, а также стимулирующим фактором развития быстроты и других сфер ребенка.

Становится очевидной необходимость интенсивной научной и практической разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста средствами подвижной игры

Ключевые слова: подвижная игра, быстрота, двигательная активность, развитие

In process of growth of children moving game is a prerequisite for the formation of motor activity, as well as stimulating factor in the development of speed and other areas of the child. It is evident that there is a need for intensive scientific and practical design issues of physical education of preschool children by means of mobile games

Key words: mobile game, speed, motor activity, development

Шубарева О.Г.

Педагогический колледж №15
г. Москва

Shubareva O.G.

Teachers college №15
Moscow

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

В последнее время практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Среди двигательных и непосредственно связанных с ними качеств человека, позволяющих совершать двигательные действия в пределах краткого времени, с давних пор особо выделяют быстроту.

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением, на скорость, с изменением темпа, а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего) [1].

Проявления такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, и быстрота мышления, и быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми. Основные виды проявления быстроты:

1. Время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия).
2. Наиболее быстрое выполнение одиночного движения (т.е. скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания).
3. Способность к поддержанию высокого темпа движений.

При развитии у детей быстроты решают 2 основные задачи увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений.

Хотя быстрота реакции ребенка в определенной степени зависит от типа нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью подвижных игр и физических упражнений.

Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса. В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По утверждению отечественных педагогов Е.Н.Водовозовой, П.Ф.Каптерева, П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского, К.Д.Ушинского и др., *подвижные игры* являются эффективным средством физического воспитания [2].

Игры являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода – *гиподинамии*, так как дети основную часть дня – около 70% времени проводят в статичном сидячем положении. Причины этого кроются в современном образе жизни. Особенно это характерно для детей старшего дошкольного возраста, когда идёт интенсивная подготовка к школе. Таким образом, бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от быстроты, ловкости, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предполагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом [3].

Развитию быстроты способствует подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, взлетевшего голубя, катящийся мяч или обруч, бегают с машинами, вертушками. Дети постарше соревнуются друг с другом в скорости перебега через площадку, играют в "догонялки", "ловушки", бадминтон, с увлечением катаются на велосипеде, ходят на лыжах. При этом ребёнок многократно повторяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях, стараясь выполнить быстрее, чередуя его с моментами отдыха – догоняет мяч и, подняв его, останавливается или, добежав до скамейки, усаживается на нее.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В дошкольном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п. [4].

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребёнка, постепенное усложнение заданий, их повторность).

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими [5].

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Список используемых источников:

1. Шебеко В. Физическая культура дошкольника. Дошкольное воспитание. 2009.
2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. М.: Просвещение, 1951.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Просвещение, 2000.

© 2015, Шубарева О.Г.

Особенности развития быстроты у детей
дошкольного возраста в процессе проведения
подвижных игр

© 2015, Shubareva O.G.

Features of development of quickness in preschool
children in the process of moving games