

Степанова Людмила Александровна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Кугесьский Д/С «Крепыш»

Чебоксарского района

п. Кугеси, Чувашская Республика

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности развития быстроты у дошкольников. Представлена общая характеристика понятия «быстрота», описаны формы проявления быстроты, рассмотрены методические рекомендации по развитию быстроты у детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** быстрота, скоростные способности, дошкольный возраст, физическая культура.*

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Варианты трактовки этого понятия: 1) способность человека осуществлять движения с определенной скоростью [4]; 2) линейная и угловая скорость перемещения тела и его частей в пространстве [1].

С учетом множественности форм проявления быстроты движений и их высокой специфичности данный термин в последние годы заменили на понятие «скоростные способности». Ю.Ф. Курамшин трактует скоростные способности как комплекс функциональных свойств человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени [3].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам Ю.Ф. Курамшин относит четыре вида скоростных способностей: 1) быстро реагировать на сигнал; 2) выполнять одиночные локальные движения с максимальной скоростью; 3) быстро начинать движения; 4) выполнять движения в максимальном темпе [3].

Элементарные формы проявления быстроты в разных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах. Комплексные формы проявления, по Ю.Ф. Курамшину: 1) способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной; 2) способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости; 3) способность быстро переключаться с одних действий на другие и т. п. [3].

Согласно данным А.А. Василькова, элементарные формы быстроты слабо поддаются совершенствованию, т.к. зависят от свойств врожденного типа нервной системы (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик). В то же время комплексные формы быстроты хорошо поддаются развитию, т. к. зависят от широкого круга факторов, которые поддаются совершенствованию [1].

Уровень развития и проявления скоростных способностей, по мнению Ю.Ф. Курамшина, зависит от следующих факторов: 1) подвижности нервных процессов, т.е. скорости перехода нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно; 2) соотношения различных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости; 3) эффективности внутримышечной и межмышечной координации; 4) совершенства техники движений; 5) степени развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости; 6) содержания АТФ (аденозин три-фосфорная кислота, т.е. «молочная» кислота) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза (восстановления) [3].

Развитие быстроты у детей дошкольного возраста рекомендуется осуществлять на основе элементарных движений (после того как они сформированы), затем следует вводить задания, способствующие повышению скорости, способности к ускорениям и быстроты двигательной реакции в переменных формах двигательной деятельности (подвижные игры и др.).

Эффективнее всего у дошкольников быстрота развивается в беге. Развитие этого качества, на взгляд А.В. Кенеман, должно строиться на основе освоения ими правильного навыка движения, что позволит им сосредоточить волевое усилие не на способе выполнения движения, а на его скорости [2].

Развитию скорости помогают задания: быстро добежать до флажка и поднять его; быстро добежать до заданной границы (игра «Перебежки»). Такие задания можно предлагать выполнять детям в соревновательной форме.

Развитию быстроты способствуют и подвижные игры. В них ребенок самостоятельно изменяет характер движения, его быстроту в зависимости от изменений ситуации (например, действие водящего при ловле, догонялках и т. д.). Правильная двигательная реакция ребенка будет определяться умением быстро воспринять направление и скорость движущегося предмета (например, «ловишки»), учесть расстояние и время его приближения. Это требует определенной степени развития подвижности нервных процессов, одновременно содействуя их совершенствованию, а также некоторых пространственных, временных и глазомерных оценок. Данные особенности в совокупности позволяют ребенку правильно ориентироваться в изменяющейся обстановке и координировать свои движения.

Таким образом, развитие быстроты у детей дошкольного возраста подразумевает несколько вариантов, которые можно успешно реализовать в условиях дошкольной образовательной организации.

Список литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 384 с.
2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
4. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 184 с.