

Развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста

Быстрота – это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Возьмем такой пример. Человек ведет автомобиль, и перед ним неожиданно возникает препятствие, требующее немедленной остановки. В этой ситуации быстрота водителя проявляется в двух формах:



1. Быстрота двигательной реакции, выражающаяся временем, прошедшим с момента, когда человек увидел препятствие, до начала движения ногой к педали тормоза.

2. Быстрота движения, то есть скорость, с которой правая стопа переместится с педали акселератора на педаль тормоза и нажмет ее. Между этими формами нет тесной взаимосвязи: человек может обладать очень быстрой реакцией и в то же время сравнительно медленной скоростью движений. И наоборот.

Основные виды проявления быстроты человека:

- время двигательной реакции,
- время максимально быстрого выполнения одиночного движения,
- время выполнения движения с максимальной частотой,
- время выполнения целостного двигательного акта.

Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег, работа на ключе радиопередатчика, исполнение трели на музыкальном инструменте и т. п. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений баскетболиста, ведущего мяч, движений бегуна на короткие дистанции. Чем меньше масса движущейся части тела, тем большую частоту можно развить ею. Наибольшая частота движений – пальцев и кисти в целом. Наиболее медленны по сравнению с движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах движения туловища. Быстрота частоты движений развивается весьма незначительно.

Существует ряд методов развития быстроты:



1. *Повторный метод* – сводится к выполнению упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).

2. *Сопряженный метод*, представляет собой, например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.

3. *Метод круговой тренировки*, в котором подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. *Игровой метод* – выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

5. *Соревновательный метод* – выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Пожалуй, лишь быстроту разгибателей ног и рук есть смысл тренировать отдельно, ибо важнее всего для человека, чтобы именно они обладали этим качеством. Здесь годятся обычные прыжки на носках, а также выпрыгивание вверх из положения приседа и полу-приседа. Данные упражнения можно выполнять как в утренней зарядке, так и в отдельной тренировке, но только на «свежую» силу, то есть в начале занятия.

Картотека подвижных игр для развития движения у детей дошкольного возраста:

3-4 года

1. Мыши в кладовой
2. Птички и кошка
3. Наседка и цыплята

4-5 лет

1. Зайцы и волк
2. Лиса в курятнике
4. Кошка и мышки

5-6 лет

1. Уголки
2. Перебежки
3. Наперегонки парами

6-7 лет

1. Мяч соседу
2. Рыбаки и рыбок

