Особенности развития быстроты детей

 старшего дошкольного возраста

Воронцова Евгения Владиславовна, Федаш Наталья Александровна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 202»

Аннотация. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребёнку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки

 Ключевые слова. возрастно-половая динамика выносливости, быстрота, двигательная динамика.

 Основой скоростных способностей является подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в ЦНС и ВНС. Для быстрого движения требуется преодолеть внутренние и внешние факторы, противодействующие движению.

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1. латентное время двигательной реакции;
2. скорость отдельного движения;
3. частота движений.

 Формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребёнок может быть медлительным в движении, но иметь быструю реакцию. Для развития скоростных способностей Вавилова Е.Н. предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега с максимальной скоростью на коротких дистанциях с переходом на более спокойный темп бега.

 При развитии быстроты у детей дошкольного возраста стоит учитывать возрастные особенности его организма. В исследованиях В.Г. Фролова определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых. У мальчиков сдвиги за период от трех до семи лет определены в 3,45 раза, у девочек – в 2,96 раза.

В возрасте 5-7 лет мышечная масса у детей увеличивается, заметно совершенствуется двигательная активность, что влияет на развитие быстроты старших дошкольников. По сравнению с младшим дошкольным возрастом у детей старшего дошкольного возраста значительно развита быстрота. Они начинают всё чаще играть в игры большой подвижности, где требуется убегать и догонять.

 Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребёнку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: Просвещение, 1992 - 159 с.
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2011. - 176 с.
3. Чокотов, Е. Н., Фадеев О.В. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Молодой ученый. 2012. № 12. С. 607-609.
4. Э. Я. Степанкова. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений– 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.