

# Методика развития двигательных способностей (быстроты)



Выполнила

Агамалян Регина

Актуальной задачей  
физического воспитания  
является поиск эффективных  
средств совершенствования  
развития двигательного статуса  
детей дошкольного возраста на  
основе формирования у них  
потребности в движениях.

# ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Быстрота

Сила

Выносливость

Ловкость

Гибкость

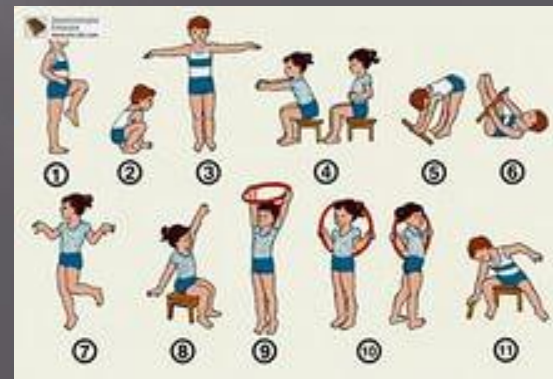
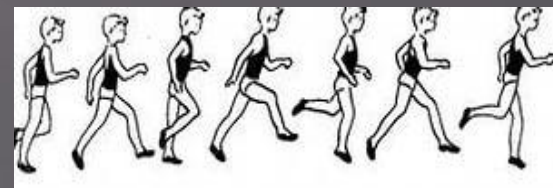


Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е. Н. Вавилова предполагает использовать упражнения в быстром и медленном беге:

- 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



# Быстрота

- ▣ Как физическое качество быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
- ▣ Выделяют три основные формы проявления быстроты:
  - 1) Латентное время двигательной реакции;
  - 2) Скорость отдельного движения;
  - 3) Частота движений.



- Важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов.
- Быстрота является комплексным двигательным качеством человека
- Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера.





- В дошкольном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений.
- упражнения с короткой и длинной скакалкой
- эстафеты с бегом
- упражнения с бросками и ловлей мяча



## Методические условия:

- Способ осуществления скоростных упражнений позволяет выполнять их в максимальном темпе;
- Выполняемое упражнение предварительно хорошо освоено;
- Скоростные упражнения прекращаются в момент появления первых признаков утомления.



# Методика развития быстроты

Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Развитие быстроты происходит в процессе обучения детей основным движениям.

Для развития скоростных качеств следует использовать:

- повторный
- переменный (с изменением)
- соревновательный
- игровой

методы.

В игровой деятельности используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках )



**Развитию быстроты также способствуют подвижные игры, скоростно-силовые упражнения (прыжки, метание).**



Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения.

Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе.

Упражнения не должны быть продолжительными, однообразными.

Повторять в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.



Важными средствами развития быстроты и ловкости являются:

- подвижные игры
- игры-эстафеты

В них могут сочетаться самые разнообразные двигательные задания, развивающие быстроту и ловкость.

Планируя эстафету надо руководствоваться следующими правилами:

- включать в ее содержание движения хорошо знакомые детям;
- помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей и избранной оценки результата эстафеты зависит величина и характер физической нагрузки.

Организация и методика проведения игр-эстафет должны быть направлены на воспитание взаимоотношений между детьми и их нравственно-волевого поведения.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп **бега** могут быть использованы следующие упражнения:

- бег в быстром и медленном темпе;
- бег с ускорением по прямой, по диагонали.

Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров.

При обучении быстрому началу движения применяется бег с

ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.





Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.





**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 упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, 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 2-3 лет-10 сек, 6-7 лет – до 15-20 сек.



**Задачи,** направленные на развитие способности быстро выполнять движение.

1. Упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх, на старте в беге, плавании, любых эстафетах.

2. Учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катан

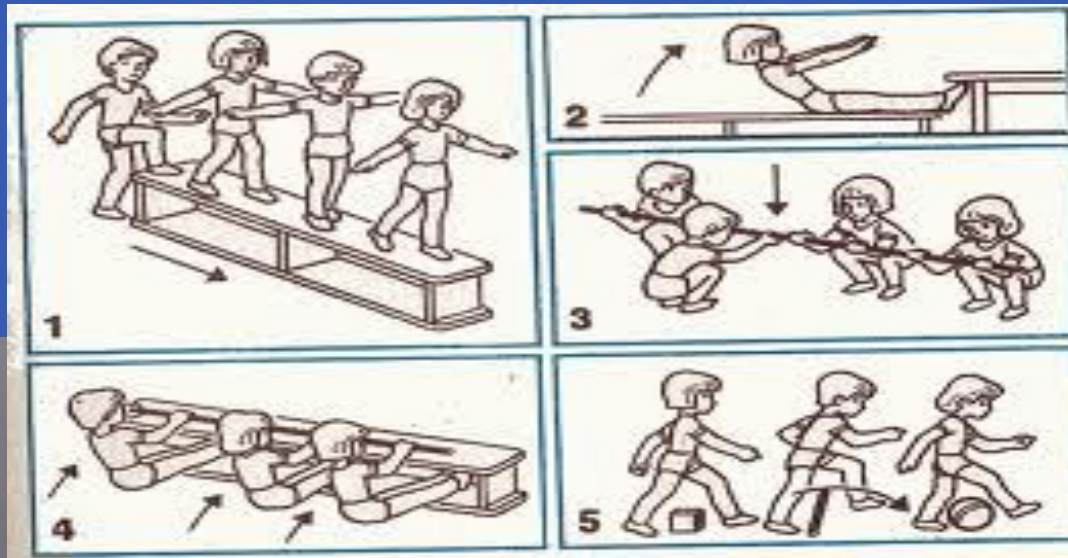


- ▣ В работе с детьми *младшего дошкольного возраста* преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др.
- ▣ В *средней, старшей и подготовительной к школе группах* ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).





- Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (*индивидуальный, групповой, фронтальный*) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (*ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.*).



# ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют. Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, передать мяч и т.п.

Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

