

Энциклопедия физической культуры ребенка.

Физические качества. Быстрота

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание.
2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–9.

Аннотация. Статья посвящена вопросу развития быстроты у ребенка. Описываются характеристики скоростных способностей с акцентом на особенности дошкольного возраста. Представлена система задач, средств, методов и контрольных упражнений для развития скоростных способностей у детей.

Ключевые слова: физические качества, быстрота, скоростные способности.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [1, 5].

Физические качества составляют основу кондиционных (на основе силы, быстроты, выносливости, гибкости) и координационных (на основе ловкости) двигательных способностей [4].

Быстрота – возможность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени [1, 5].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей (табл. 1).

Характеристики скоростных способностей ребенка

| Название | Разновидность | Пример |
|---|--|---|
| Элементарные скоростные способности | | |
| <i>Быстрота реакции – временной отрезок от момента появления сигнала до момента начала движения</i> | Простая реакция выполнения заранее известного движения на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) | Начало ходьбы по команде «Марш» |
| | Сложная реакция выбора (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) | Подвижная игра |
| <i>Скорость одиночного движения</i> | | Удар по мячу |
| <i>Частота (темп) движений – число движений в единицу времени</i> | | Количество прыжков за 10 с |
| Комплексное проявление скоростных способностей | | |
| <i>Быстрота выполнения целостного двигательного действия</i> | | Быстрота перемещения с помощью ходьбы, бега и пр. |
| <i>Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость</i> | | Стартовый разгон (длится 5–6 с) |
| <i>Способность поддерживать скорость (скоростная выносливость)</i> | | Дистанционная скорость |

Генетические исследования свидетельствуют, что скоростные способности [2] в существенной степени определяются наследственностью:

- быстрота простой реакции – примерно на 60–88%;
- скорость одиночного движения и частота движений – на 50%;
- скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды – на 40–60%.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей детей невелики.

Задача развития скоростных способностей детей: обеспечение их жизнедеятельности, а не формирование специальных спортивных способностей. Разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, частоты движений, скорости одиночного движения, быстроты целостных действий) должно идти в единстве с освоением основных видов движений.

Средствами развития быстроты для детей дошкольного возраста являются физические упражнения [6] (табл. 2).

**Средства развития скоростных способностей
детей дошкольного возраста**

| Группа упражнений | Пример |
|--|---|
| Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей | |
| На быстроту простой реакции | Смена направления движения по свистку |
| На быстроту сложной реакции | Подвижная игра «Ловишки» |
| На скорость выполнения отдельных движений | Серия прыжков в длину с места |
| На частоту движений | Быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенно его увеличения |
| На стартовую скорость | Серия ускорений на 5–6 м |
| На быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом | Ведение баскетбольного мяча |
| Упражнения сопряженного воздействия | |
| На скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость) | Упрощенные формы спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) |
| На скоростные способности и совершенствование двигательных действий | Эстафеты |

Специфические закономерности скоростных способностей обязывают тщательно сочетать методы их развития [3] в целесообразных соотношениях. Необходимо решить проблему оптимального сочетания стандартных и переменных, непрерывных и интервальных методов упражнений (табл. 3).

Таблица 3

**Примеры использования специфических методов развития
скоростных способностей**

| Скоростная способность | Метод развития | Результат |
|------------------------|---|---|
| Простая реакция | Метод стандартного упражнения при реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования | Если ребенок быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях |

| Скоростная способность | Метод развития | Результат |
|--|--|---|
| Сложная реакция | Метод переменного упражнения при реагировании на внезапное требование увеличить или уменьшить скорость | Постепенно увеличивается как число вариантов ответных действий, так и число разновидностей сигналов к их выполнению |
| | Игровой метод – когда двигательная деятельность детей организуется на основе содержания, условий и правил игры | |
| Скорость выполнения отдельных движений | Интервальный метод, позволяющий тренировать анаэробную систему энергообеспечения | Способность выполнять движение с максимальной скоростью на протяжении 4–5 с |
| Быстрота выполнения последовательных двигательных действий в целом | Непрерывный метод, позволяющий тренировать аэробную систему энергообеспечения | Способность выполнять движение со средней скоростью более 5 минут |
| | Соревновательный метод, обеспечивающий эмоциональный подъем для проявления максимальных усилий | Опыт соперничества друг с другом на равных условиях |

В системе дошкольного воспитания традиционно используют бег на 30 м как *контрольное упражнение* для оценки скорости в целостном двигательном действии.

Инструктор по физической культуре должен творчески подходить к выбору средств, методов и критериев оценки силовых способностей детей, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.

3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. 2018. № 7.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

Encyclopedia of physical culture of the child.

Physical qualities. Speed

A. Shcherbak

Abstract. The article is devoted to the development of the speed of the child. Describes the characteristics of speed abilities with an emphasis on features of preschool age. The system of tasks, means, methods and control exercises for the development of speed abilities of children is presented.

Keywords: physical qualities, speed, speed abilities.



ООО «Монтессори-Питер»

Фабрика «Монтессори-Питер» работает с 2001 года



Выпускаемый фабрикой ассортимент насчитывает более четырехсот позиций. Среди них игры и игрушки из дерева, классические материалы Монтессори, мебель, игровое и спортивное оборудование.





Сотрудничаем с дошкольными учреждениями

- Широкий ассортимент комплексного оснащения детского сада
- Предоставляем коммерческие предложения и карты oferty
- Сотрудничаем с гос. учреждениями по 44 и 223 ФЗ

montessori-piter.ru

