

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

A PROGRAM FOR DEVELOPING SPEED ABILITIES IN SENIOR PRESCHOOL CHILDREN IN GAMES WITH COMPETITIVE ELEMENTS

К. В. Прокофьева

K. V. Prokofieva

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск,
Республика Беларусь

Науч. рук. – Е. М. Каранец,

канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В данной статье представлена разработанная программа развития скоростных способностей у детей старшего дошкольного возраста в играх с элементами соревнований.

Annotation. This article presents a program for developing speed skills in older preschool-aged children through competitive games.

Ключевые слова: скоростные способности; развитие скоростных способностей, программа развития скоростных способностей; подвижные игры с элементами соревнований.

Key words: speed abilities; development of speed abilities, speed abilities development program; outdoor games with competitive elements.

Современные образовательные стандарты указывают на необходимость гармоничного развития личности детей дошкольного возраста, включая физическое воспитание, которое должно быть направлено на укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни. Одним из важных направлений физического воспитания является развитие скоростных способностей, которые играют важную роль в формировании двигательных навыков, координации и общей физической работоспособности ребенка. При этом необходимо отметить, что, несмотря на значимость развития скоростных способностей, в практике дошкольного образования наблюдается недостаточная разработанность методического обеспечения, направленного на целенаправленное и систематическое развитие этих качеств. Существующие программы и методические рекомендации не всегда учитывают особенности развития скоростных способностей у детей старшего дошкольного возраста и не предлагают эффективных средств и методов их совершенствования. Например, игры с

элементами соревнования, обладающие большим потенциалом для развития скоростных качеств, недостаточно используются в образовательном процессе.

Скоростные способности – это возможности человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени (Л.П. Матвеев) [1]. Выделяют следующие виды скоростных способностей: быстрота двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота (темп) движений. Их называют элементарными формами проявления скоростных способностей. Помимо этого, к скоростным способностям относятся быстрота выполнения целостных двигательных действий; способность как можно быстрее набрать максимальную скорость; способность длительно поддерживать ее [2].

Дети старшего дошкольного возраста естественным образом проявляют интерес к быстрым движениям, что обусловлено особенностями формирования их мышечной системы, а также гибкостью, силой и сбалансированностью процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Развитие скоростных способностей у детей тесно связано с общим улучшением физической подготовленности [3].

С данной целью нами была разработана специальная программа упражнений, которая включает в себя комплексы игр-соревнований, подводящих упражнений, комплексы общеразвивающих упражнений и т.д. Данный комплекс был успешно апробирован на базе ГУО «Запольская базовая школа Рогачевского района». В исследовании приняли участие 20 воспитанников в возрасте 5-7 лет. Длительность программы составляла 4 недели.

На первой неделе были детям были предложены подводящие упражнения («Повороты – прыжки», «Перенеси кубики», «Быстрые хитрые зайцы», «Добеги до дерева», «Бег за лучом»). Выполнение данных упражнений оказало положительное воздействие на подготовку мышечной и нервной системы перед основной нагрузкой, а также способствовало повышению скорости передачи нервных импульсов к мышцам. Подводящие упражнения проводились на каждой неделе как на улице, так же во время зарядки и включались в занятия по физической культуре. Помимо этого, на первой неделе было предусмотрено выполнение тренировок на согласование работы различных групп мышц. Воспитанники выполняли такие упражнения как «Низкий старт», «Готовность к прыжку», «Слушай команду». Эти упражнения было рекомендовано проводить на улице, на зарядке и включать в занятия. Также выполнялись упражнения без предметов. В результате, выполнение упражнений на первой неделе было основано на подготовке детей к выполнению специальных упражнений, отработку техники старта и правильного положения рук и туловища в беге.

На второй неделе были закреплены упражнения для стартовой позы, правильного положения рук и туловища. Особое внимание было уделено упражнениям с мячами: «Кто

далее», «Кто скорее с мячом», «Брось мяч», «Толкай – поймай», «Догони мяч», которые были направлены на развитие быстроты реакции и скорость движения. Упражнения проводились как в первой половине дня во время зарядки, так и во второй половине дня на улице.

Третья неделя была посвящена специально разработанным играм, в частности, эстафетам и играм-соревнованиям. На занятиях по физической культуре были проведены такие игры как «Догони свою пару», «Второй лишний», «Мы веселые ребята», «У ребят порядок строгий», «День ночь». Во время прогулки на улице проведены следующие игры: «Ловишки», «Эй, ловишка, выходи» и игры, в которые дети играли на занятиях. Проведение игр учитывало различные уровни развития скоростных способностей у воспитанников. Также были проведены нейроигры, такие как «Запомни цвет движения», «Строгий охранник», «Лабиринт из фишек». Длительность игр составляла 2-3 минуты и повторялась 3-4 раза с интервалами на отдых. Если воспитанники уставали, то игры прекращались. При проведении подвижных игр необходимо соблюдать следующую структуру: 1) сбор детей; 2) создание интереса к игре; 3) организация и объяснение игры; 4) проведение игры и руководство ею; 5) окончание игры и подведение итогов. Для более качественной работы программы были разработаны рекомендации для родителей.

Занятия по разработанной программе были продолжены на четвертой неделе. На улице были проведены такие игры, как «У ребят порядок строгий», «Веселые соревнования», нейроигры и упражнения: «Маятник», «Вернись за мячом», «Прыжки с обручем». На занятиях по физической культуре продолжили выполнять упражнения без предметов и упражнения с мячом. На данном этапе был проведен физкультурный досуг: «Быстрые и ловкие: проверяем скорость». Проведение досуга было начато с разминки «Заряд энергии», в нее входила: ходьба на месте, бег легкий, бег и изменением направления по сигналу и т.д. Также в досуг были включены эстафеты и игры-соревнования. Досуг проводился с целью демонстрации родителям уровня развития скоростных способностей детей за период проведения эксперимента и работы по данной программе.

В результате реализации программы можно сделать вывод о том, что эффективное развитие скоростных способностей у детей старшего дошкольного возраста в играх с элементами соревнования является эффективным при соблюдении следующих условий: подробное изучение необходимой литературы, учет индивидуальных особенностей воспитанников, создание положительной атмосферы и безопасной среды, формирование соревновательных условий, постепенное увеличение количества раз и времени выполнения упражнений, чередование видов активности; развитие всех скоростных качеств только в игровой форме.

Список использованных источников

1. Дорофеева, И. А. Методика развития быстроты у студентов: методические указания / И. А. Дорофеева. – Москва : МИИТ, 2014. – 20 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с.
3. Теория и методика физической культуры : учеб.-метод. пособие / Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова. – Тюмень : Тюмен. гос. ун-т, 2014. – 120 с.