

Тема

**«Развитие быстроты движений у
старших дошкольников
посредством беговых упражнений»**

**Выполнила: Бурмистрова Оксана
Геннадьевна**

Цель исследования – определить связь между беговыми упражнениями и развитием быстроты движений у старших дошкольников.

Объект исследования – процесс развития быстроты движений у старших дошкольников.

Предмет исследования – развитие быстроты движений посредством беговых упражнений у старших дошкольников.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ специальной и методической литературы по проблеме развития быстроты движений у старших дошкольников;
- 2) изучить основные направления развития быстроты у старших дошкольников;
- 3) представить беговые упражнения, используемых с целью развития быстроты у старших дошкольников;
- 4) провести диагностическое обследование старших дошкольников по проблеме развития быстроты движений;
- 5) попытаться подтвердить выдвинутую гипотезу.

Гипотеза: если целенаправленно и систематически использовать бег и беговые упражнения на физкультурных занятиях, то можно более эффективно развивать быстроту движений у старших дошкольников.

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение, измерение, сравнение, математический анализ.

**Возрастные периоды наиболее благоприятные
для развития двигательных способностей
(по В.А. Муравьеву и Н.Н. Назаровой):**

	Физические качества	4-5 лет	5-6 лет	Классы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Гибкость	X				X	X					X		X	
2	Быстрота		X	X	X	X	X								
3	Сила					X		X				X	X	X	X
4	Выносливость					X		X		X			X		
5	Скоростно-силовые		X				X					X	X		
6	Ловкость		X	X	X	X	X	X							

При оценке проявлений быстроты различают:

- латентное время двигательных реакций;
- скорость одиночного движения;
- частота движений в единицу времени.

1. Констатирующий этап:

Цель данного этапа - определить уровень сформированности скоростных способностей на данный момент у детей подготовительной группы.

Решались задачи:

- 1) отобрать группу детей, которые примут участие в диагностике;
- 2) подобрать тесты для диагностирования уровня развития быстроты;
- 3) представить критерии оценивания уровня развития быстроты у старших дошкольников;
- 4) провести диагностику, занести результаты в протоколы, проанализировать полученные результаты.

□ Тест №1. Бег 30м.

(методика Муравьева В.А., Назаровой Н.Н.).

Устанавливает скорость целостного двигательного акта

□ Тест №2. «Ловля падающей палки».

(методика В.И. Ляха).

Устанавливает быстроту реагирования на сигнал

□ Тест №3. Бег на месте 10с

(методика Мальцева А.М.)

Измеряется частота движения

Суммарная таблица баллов и уровень

№ п/п	Ф.И.	Сумма баллов по трем тестам	Уровень скоростных способностей (быстроты)
1	Кирилл С.	5	средний
2	Максим Р.	6	средний
3	Ольга Д.	7	средний
4	Марина У.	9	низкий
5	Ксения Г.	5	средний
6	Ринат Г.	4	высокий
7	Ашот Д.	3	высокий
8	Павел К.	6	средний
9	Зина О.	6	средний
10	Полина Р.	4	высокий
11	Арсен А.	9	низкий

Итог констатирующего этапа:

Высокий - 3 чел.- 27%

Средний - 6 чел. – 54%

Низкий - 2 чел. – 19%

2. Этап практической работы

Цель данного этапа - повысить уровень развития быстроты у старших дошкольников.

□ **Задачи этапа:**

- 1) определить направления в развитии скоростных способностей;
- 2) отобрать средства для развития быстроты;
- 3) систематически использовать эти упражнения на физкультурных занятиях с дошкольниками;
- 4) отслеживать динамику развития и эффективность использования данных средств.

Упражнения по развитию быстроты по направлениям:

- упражнения комплексного воздействия на развитие быстроты:
(в основном это подвижные игры, представленные в прил. №2);
- упражнения на развитие скорости реакции
(в основном в виде игровых заданий);
- упражнения на развитие скорости выполнения отдельного двигательного действия;
- упражнения скоростно-силового характера
(в основном специальные беговые и прыжковые упражнения).

Задачи для развития быстроты на факультативных занятиях:

- закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений;
- развитие скоростных качеств;
- закрепление техники бега с высокого старта и стартового ускорения;
- развитие скоростно-силовых способностей (многообразие прыжков);
- обучение передвижению с изменением темпа;
- развитие координационных способностей;
- развитие подвижности ОДА (опорно-двигательного аппарата);
- развитие силы мышц ног;
- контроль за развитием двигательных навыков и физических способностей;
- разучивание новых игр и их вариантов;
- закрепление технических характеристик бега на короткие дистанции;

3. Контрольный этап

Цель - доказать выдвинутую гипотезу.

На данном этапе нам необходимо было:

- провести повторную диагностику уровня развития быстроты;
- дать сравнительный анализ полученных данных;
- сформулировать методические рекомендации по развитию быстроты средствами бега и беговых заданий.

Суммарная таблица баллов (контрольный этап)

№ п/п	Ф.И.	Сумма баллов по трем тестам	Уровень скоростных способностей (быстроты)
1	Кирилл С.	5	средний
2	Максим Р.	6	средний
3	Ольга Д.	6	средний
4	Марина У.	7	средний
5	Ксения Г.	4	высокий
6	Ринат Г.	3	высокий
7	Ашот Д.	3	высокий
8	Павел К.	4	высокий
9	Зина О.	6	средний
10	Полина Р.	4	высокий
11	Арсен А.	9	низкий

Итог контрольного этапа:

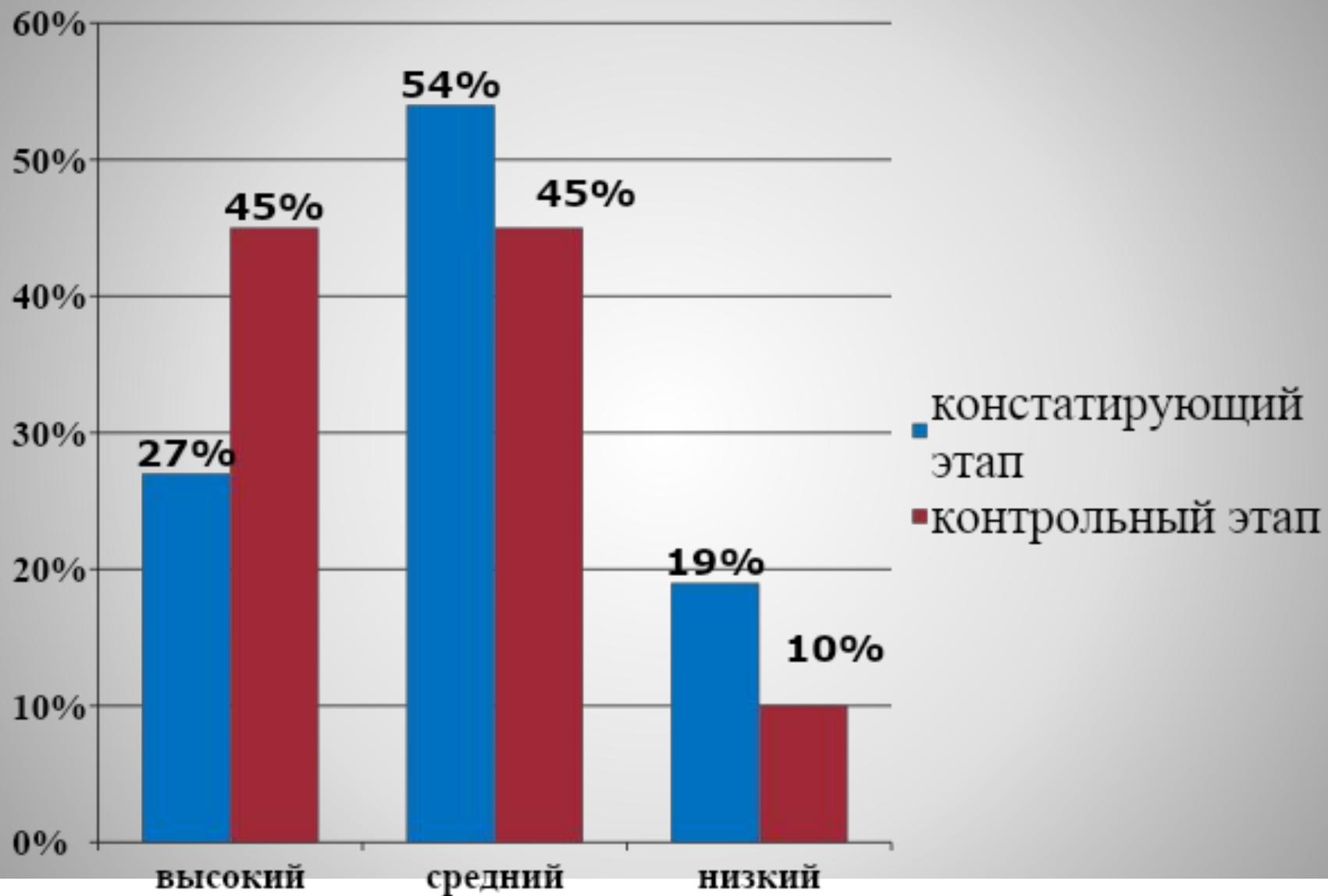
Высокий уровень - 5 человек -45%

Средний уровень - 5 человек -45%

Низкий уровень - 1 человек - 10%

Таблица динамики результатов по тестам:

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий этап	3 человека - 27%	6 человек - 54%	2 человека -19%
Контрольный этап	5 человек - 45%	5 человек - 45%	1 человек -10%



Методические рекомендации:

- 1) При выстраивании методики развития быстроты следует знать, что качество быстроты находится в тесной взаимосвязи с развитием других физическими качествами.
- 2) Перед занятиями на развитие быстроты особенно важно провести хорошую разминку на растягивание и разогревание мышц, что предупреждает возможность травм.
- 3) Тренировка быстроты не должна быть приурочена к концу физкультурного занятия, когда уже явно наметилась относительная физическая и психическая усталость.
- 4) При развитии скорости паузы между двумя упражнениями или нагрузками должны быть вполне достаточны для полного отдыха соответствующих мышечных групп. Нагрузка и расслабление должны чередоваться через правильные промежутки времени.
- 5) Лучшие показатели быстроты достигаются при благоприятном эмоциональном самочувствии, а наличие отрицательных эмоций заметно сужает частоту движений и их скорость, двигательные реакции замедляются, возрастает число неточных движений.

Спасибо за внимание!!!