



**Развитие быстроты реакции
как отдельного вида скоростных способностей
у детей дошкольного возраста**

**Автор:
Фирсов Сергей Владиславович**

**Инструктор ФК (бассейн)
ГБДОУ № 52
Приморского района Санкт-Петербурга**

Введение

Дети дошкольного возраста активно растут год за годом и для полноценного, всестороннего развития им необходима, адекватная для каждого возраста, физическая нагрузка.

На занятиях физической культурой в детском саду дети должны не только играть в различные подвижные игры, но и развивать основные физические качества, такие как: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость.

Любой педагог, работающий с детьми, знает, что все физические качества развиваются у человека неравномерно, и имеют свои сенситивные периоды развития, которые могут между собой пересекаться по возрастам, а могут и не пересекаться.

На занятиях физической культурой в детском саду мы не можем в полной мере развить у ребенка все физические качества, но мы можем создать хорошую базу – предпосылки, для развития тех или иных качеств в будущем.

В данной работе я попытаюсь раскрыть тему развития быстроты реакции у дошкольников, используя различные методы развития скоростных способностей, являющиеся наиболее адаптированными для дошкольного возраста, а именно старшего (5-6 лет) и подготовительного к школе (6-7 лет).

Образовательная область: Физическое развитие.

Цель: Развитие быстроты реакции у детей в возрасте 5-7 лет, в рамках занятий по физической культуре в детском саду.

Задачи:

Оздоровительное развитие:

1. Развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Социально-коммуникативное развитие:

1. Воспитывать внимание и умение слушать
2. Воспитывать умение помогать друг другу
3. Воспитывать умение выигрывать и проигрывать
4. Воспитывать дисциплину на занятиях физической культурой

Познавательное развитие:

1. Создавать у детей представление о понятиях: скорость, быстрота, реакция
2. Создавать представление у детей о строевых упражнениях
3. Создавать представление о манере поведения на занятиях физической культурой

Понятия: быстрота реакции и скоростные способности.

Для того, чтобы правильно и грамотно развивать у детей те или иные физические качества необходимо углубиться в физиологию и ознакомиться с базовыми определениями каждого из них – общие понятия и для чего человеку необходимо развитие отдельных физических качеств. В данном случае мы рассмотрим скоростные способности и быстроту реакции, как подвид скоростных способностей человека.



Из четырех подвидов быстроты подробно рассмотрим быстроту реакции и способы развития именно этого вида скоростных способностей.

Быстрота реакции – способность человека к максимально быстрому реагированию на определенный условный сигнал (свисток, хлопок, гудок и т.д.)

Развитие быстроты реакции человеку необходимо не только для занятий спортом, а именно для участия в соревнованиях, где лучшим показателем проявления быстроты реакции будет реакция на звуковой сигнал стартового пистолета стартера, но и в повседневной жизни: хорошая скорость реакции позволяет водителям быстрее принимать решения в условиях сложных ситуаций на дороге, требующих молниеносных решений, пассажирам общественного транспорта, например, не пропустить свою остановку, пешеходам – успеть на зеленый сигнал светофора, или резко остановиться при неожиданном приближении автомобиля, в некоторых жизненных ситуациях хорошая быстрота реакции даже может спасти жизнь человеку.

В данном конкретном случае мы рассматриваем развитие быстроты реакции именно у дошкольников, а они не водят машины, чаще всего, пользуются общественным транспортом только в сопровождении взрослых и т.д. – можно сказать, что быстрота реакции им на данном жизненном этапе и не нужна, тем более, что чувствительные периоды развития быстроты приходятся на возраст 9-13 лет.

Да, все это так, но и у дошкольников хватает ситуаций, где пригодится быстрота реакции, она, конечно, может быть не такой быстрой, как у школьника, который находится в чувствительном периоде ее развития, но тем не менее важно обладать и учиться обладать этими навыками в любом возрасте.

У детей в возрасте 5-7 лет мы не можем максимально развить быстроту реакции, но мы можем создать хорошие предпосылки, для развития этого, немаловажного жизненно, качества в

будущем, а самое главное – разнообразить занятия физической культурой у ребят, добавляя игры и задания на развитие скорости реакции.

Способы и методы развития быстроты реакции.

Способы развития быстроты реакции не очень многообразны, но могут быть достаточно вариативными в применении.

Основным способом развития быстроты реакции является подача условного сигнала, с последующей реакцией на него занимающегося.

Для дошкольников являются актуальными упражнения на развитие быстроты реакции в игровой форме, в форме эстафет, командных игр, реакции на сигнал по ходу движения, с последующим действием по сигналу и др.



Способы применения методов развития быстроты реакции в условиях занятия по физической культуре

Игровой метод – является основным для дошкольников, поскольку дети в возрасте 5-7 лет лучше усваивают информацию и запоминают движения именно в игровой форме.

Пример игры: Дети бегут по кругу, по звуковой команде инструктора должны занять свободное место в середине круга, замереть изображив какое-нибудь животное. Инструктор самостоятельно проходит по залу и дотрагивается, выборочно, до ребят, те «оживают» и говорят какое животное они изобразили, затем инструктор отходит, дает звуковой сигнал, и ребята снова бегут по кругу. Инструктора можно заменить на одного из ребят, который будет водящим.

Соревновательный метод – является не менее интересным для детей, чем игровой и позволяет дополнять или разнообразить занятие.

Пример: Дети строятся в одну шеренгу на лицевой линии зала, на противоположной стороне зала лежат обручи, которых по количеству меньше, чем ребят, по звуковому сигналу инструктора ребята должны побежать и занять свободный обруч быстрее других, кому не достанется обруч выбывает из игры. Игра продолжается до того момента пока не останется определенное количество ребят – 1, 2, 3... на усмотрение инструктора.

Повторный метод – этот метод является менее интересным для ребят, но его так же можно разнообразить, что обычная «повторка» превращается в веселую игру соревновательного плана.

Пример: инструктор делит группу на 2 или 3 команды, ребята строятся за лицевой линией зала, каждая команда в одну колонну. По команде инструктора те ребята, которые стоят первыми начинают выполнять какое-нибудь упражнение (прыжки на двух ногах, вращаясь вокруг своей оси), затем по условному сигналу инструктора выполняют ускорение до противоположной лицевой линии, затем возвращаются обратно. Как только первые убежали, следующие начинают сразу делать то же задание, что делали ребята перед ними, без команды инструктора.

Переменный метод – данный метод считаю наиболее актуальным для окончания подготовительной части занятия, когда ребята еще идут в одной колонне по кругу.

Пример: дети идут по кругу друг за другом, по условному сигналу (свистку) начинают бежать, по второму сигналу идут шагом. Инструктор может менять интервалы между сигналами то удлиняя интервал, то уменьшая.

Возможно существуют еще методы, для развития быстроты реакции, но эти четыре метода считаю наиболее актуальными и простыми в адаптации под дошкольников.

Данные способы являются примерными и могут применяться в различных дополнениях и вариациях, все только опирается в фантазию инструктора по физической культуре.

Заключение

Развитием основных физических качеств у дошкольников можно и нужно заниматься, естественно, делая поправку на возраст и способности того или иного возраста, например: мы не можем развивать силу у ребенка 5 лет используя приседания со штангой, или заставить бежать марафон 7 летнюю девочку, для развития выносливости и т.д.

Как гласит известная русская пословица: «Всему свое время» - действительно так, и задача инструктора по физической культуре — это адекватно понимать и создавать предпосылки для развития тех или иных физических качеств в будущем, не пытаясь сегодня воспитать ультрамарафонца или тяжелоатлета, такие попытки могут быть чреватые травмами и задержками физического развития ребенка.

Развитием быстроты реакции на занятиях по физической культуре педагоги могут заниматься не опасаясь, что навредят ребенку, естественно, при соблюдении правил техники безопасности на занятиях по физкультуре.

В развитии быстроты реакции дети могут упражняться с самого младшего возраста (3-4 года), но занятия не будут для них такими интересными, как для детей 5-7 лет, в силу разницы в умственном и физиологическом развитии.

Список литературы:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика. физической воспитания и спорта, 2009.
2. А.С. Солодков; Е.Б. Сологуб. Физиология человека, 1999.