

Развитие быстроты и силы у детей дошкольного возраста

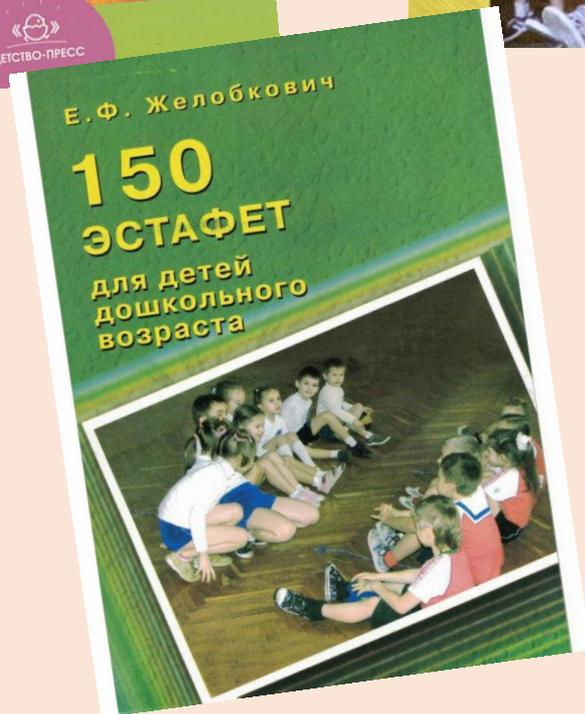
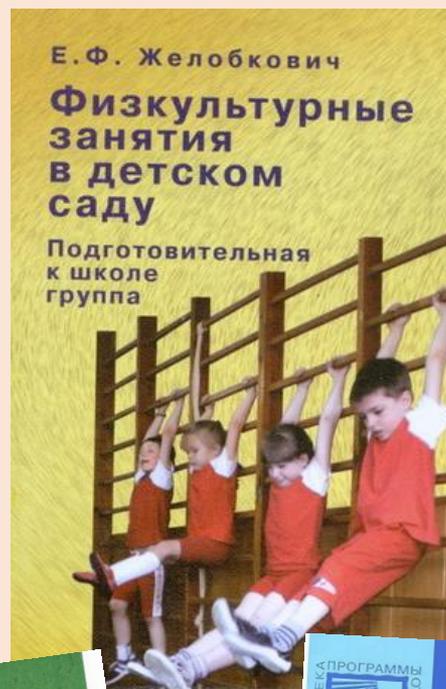


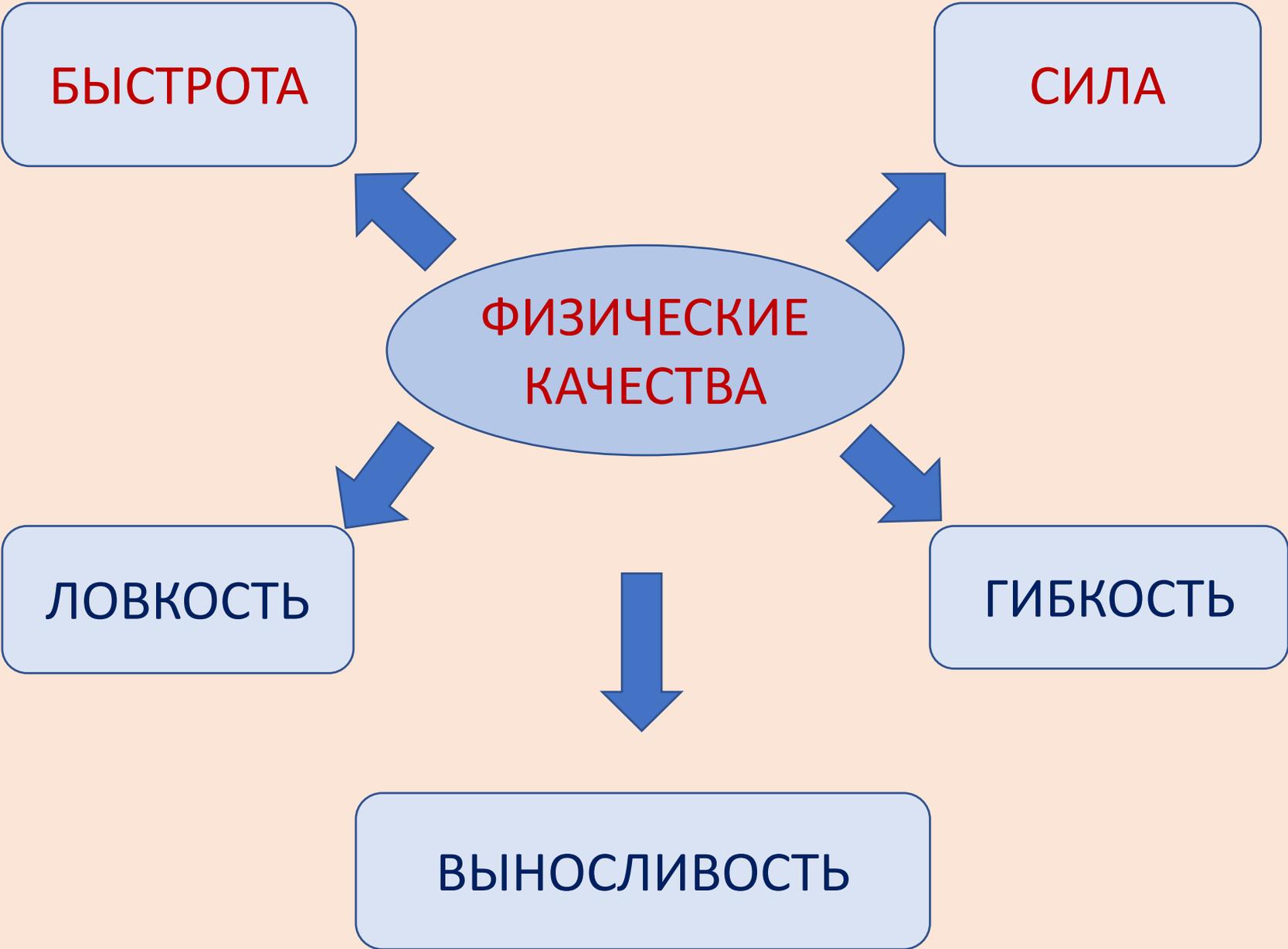
Теоретическое обоснование физических качеств – быстроты и силы



Методические рекомендации по развитию быстроты и силы у детей дошкольного возраста







БЫСТРОТА

СИЛА

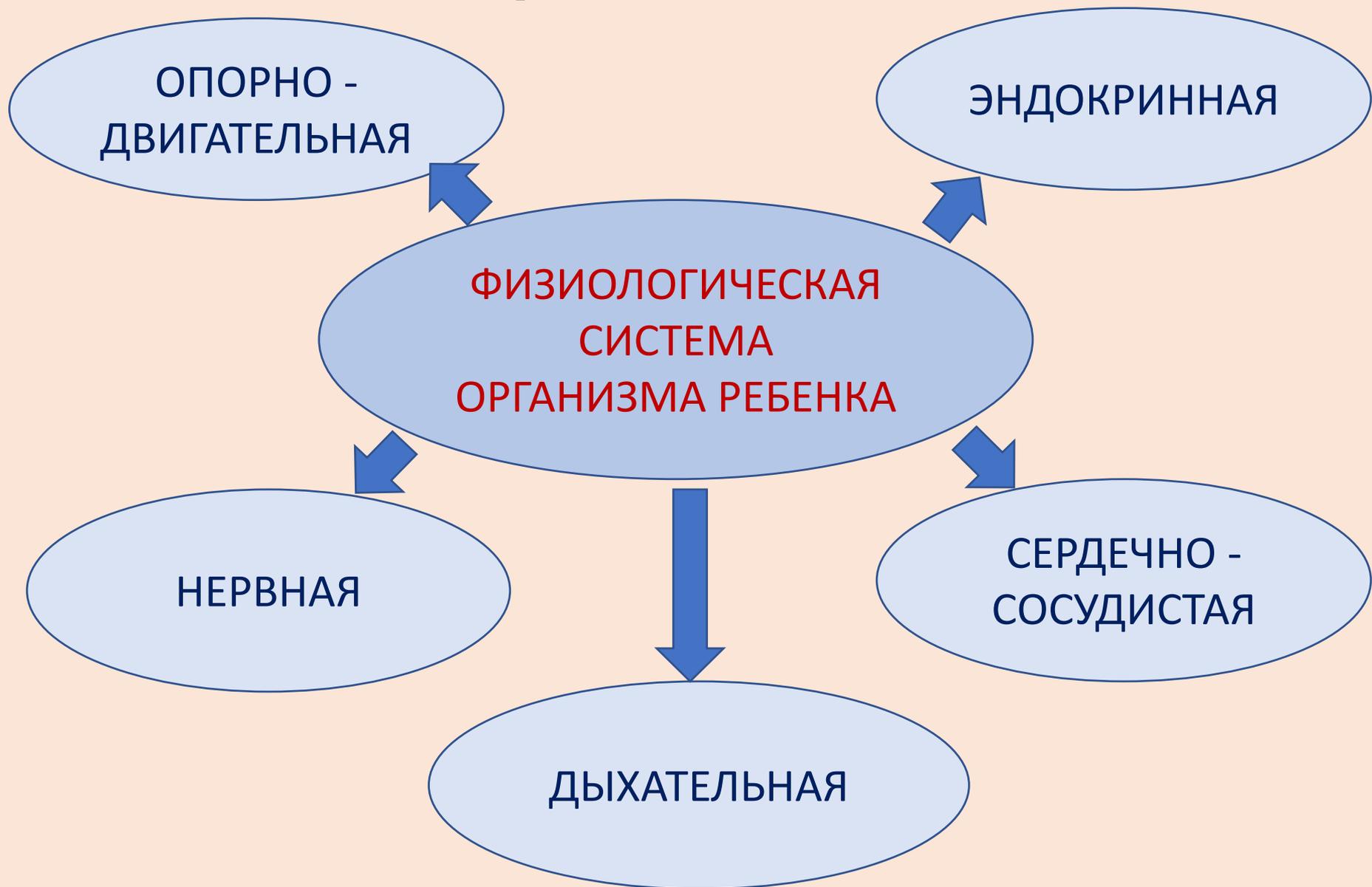
**ФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА**

ЛОВКОСТЬ

ГИБКОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Не навреди Развивай!



Быстрота –

способность
человека совершать
двигательные
действия в
минимальный для
данных условий
отрезок времени.



Э.Я Степаненкова

**выделяет три основных
формы быстроты:**

Латентное время двигательной реакции

Скорость отдельного движения

Частота движений

Развитие быстроты

Методы:

- повторный;
- переменный (интервальный);
- игровой;
- соревновательный

Средства (примерные):

- бег 10-30 метров, челночный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- низкий старт и старты из различных исходных положений;
- прыжки в высоту, длину, через гимнастическую палку, на скакалке;
- метание;
- эстафеты на короткие отрезки;
- игры подвижные, спортивные, народные

Средства развития быстроты

Быстроты реакции

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания;
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением

Для развития способности в короткое время увеличивать темп

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;
- упражнение «велосипед» в положении лежа на спине;
- беговые движения руками стоя на месте с максимальной быстротой;
- бег по лестнице
- бег с ускорением

Для развития регулирования бегового шага:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, разложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
- бег скрестным шагом, бег по обручам;
- бег по квадратам 40х40см (лестница)
- бег под ритмичную музыку

Сила -

это способность
преодолевать внешнее
сопротивление или
противодействовать
ему посредством
мышечных
напряжений.



Развитие силы

Методы:

максимальных усилий
непредельных усилий
динамических усилий
статических (изометрических) усилий
статодинамических усилий

Средства (примерные):

- общеразвивающие упражнения для мышечного тонуса;
- силовые упражнения в парах, в висах , перетягивание каната, занятия на тренажёрах;
- упражнения с набивным мячом весом до 1кг, гирями, гантелями, мешочками;
- прыжки на месте и с продвижением, вверх из приседа, через обручи или палки, с небольшой высоты, на высоту, на скакалке, многоскоки, ;

Упражнения для развитие силы

- вверх из приседа, через обручи или палки, с небольшой высоты, на высоту, на скакалке, тройной прыжок, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов;
- приседания, отжимания;
- подтягивания на перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа
- лазанье по вертикальной и наклонной лестнице

Экспериментально-практическая база развития быстроты и силы детей МБДРУ «ДС №393 г. Челябинска»



Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности дошкольников

по учебно-методическому пособию «Педагогический контроль в
физическом воспитании детей дошкольного возраста»

Т.А Тарасова, Челябинск, 2009год

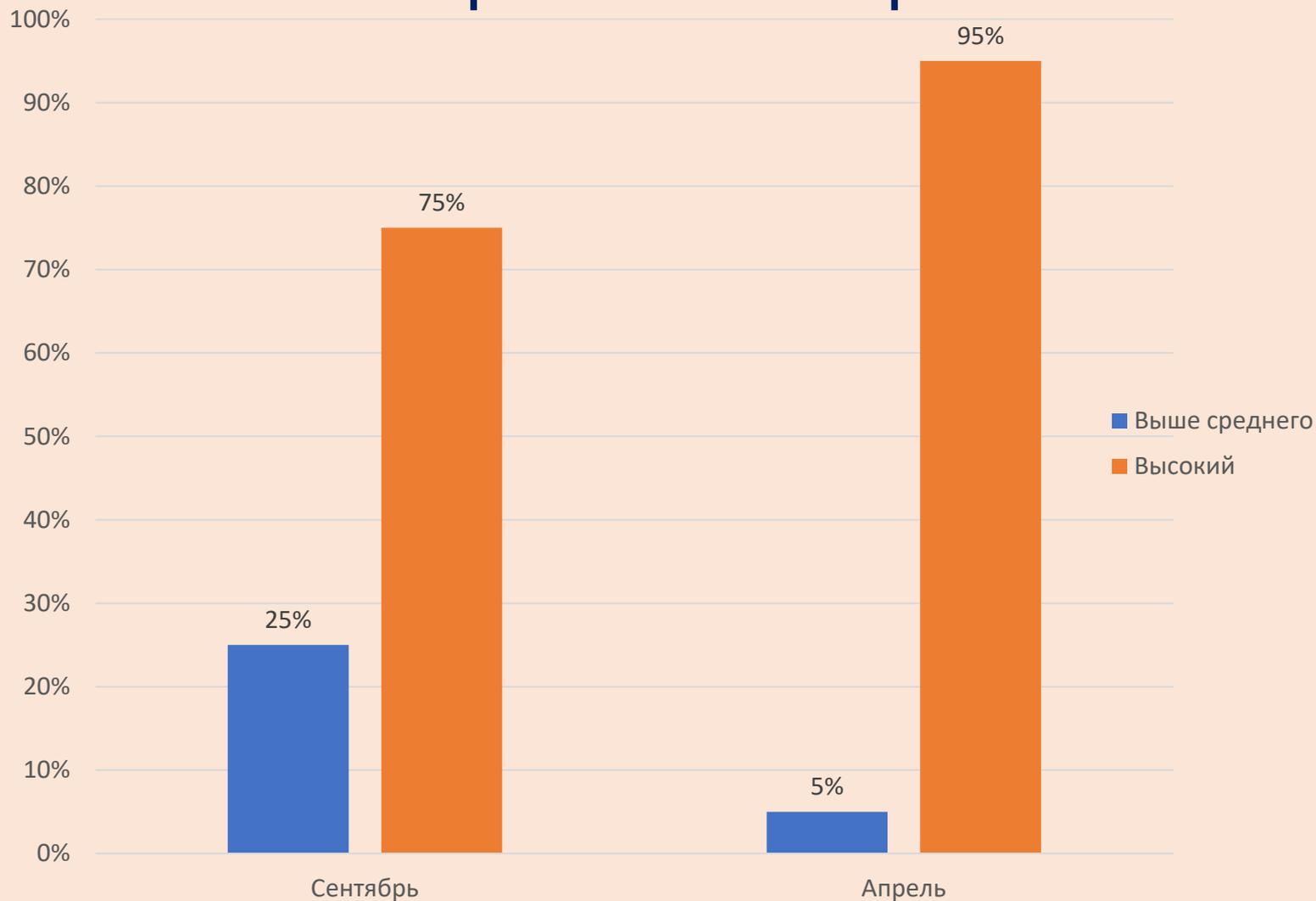
Челночный бег 3х10м (сек)

Бег 30 метров (сек)

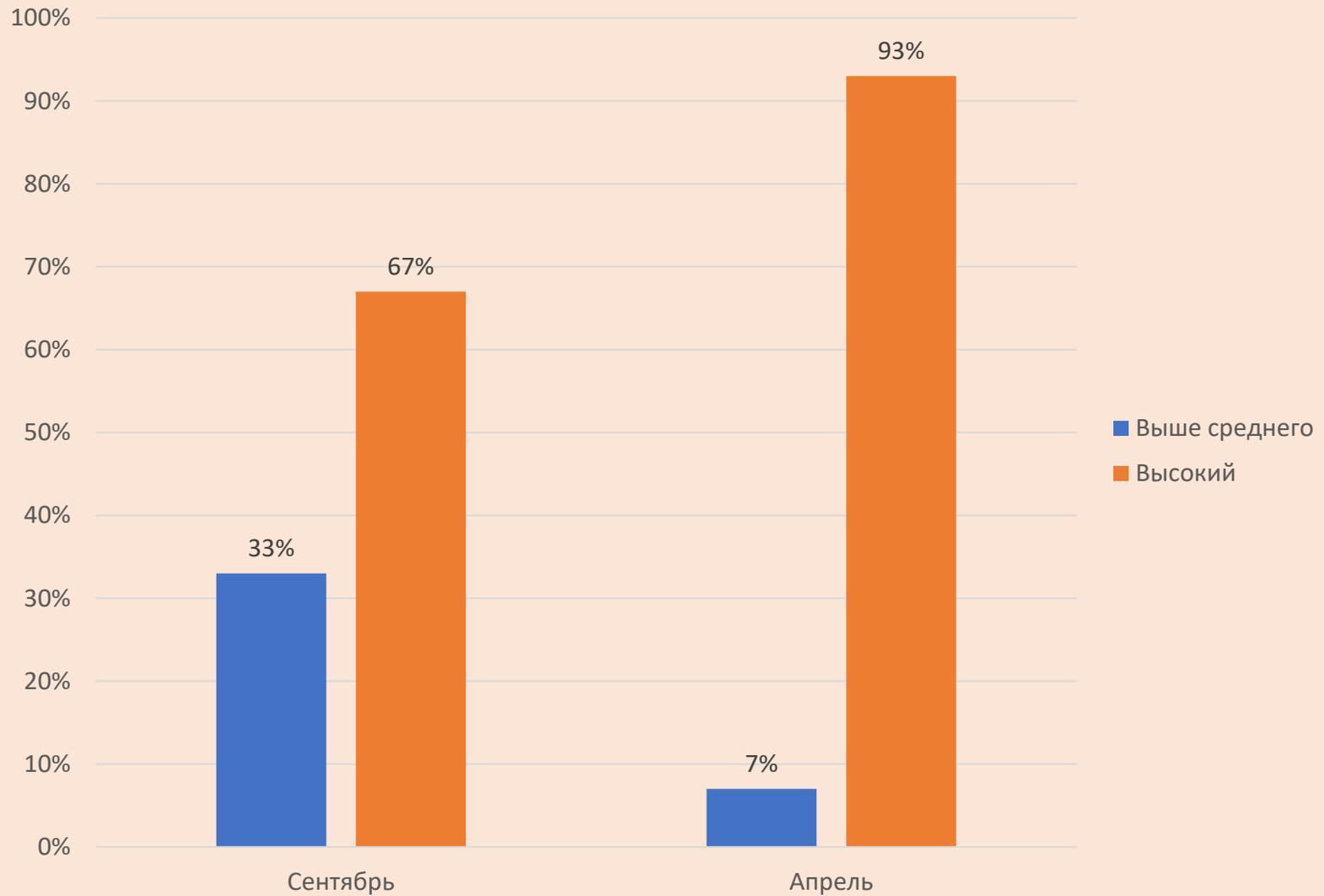
Прыжок с места (см)

Метание мяча на дальность (м)

Уровень физической подготовленности детей, занимающихся в спортивном клубе Скорость- 30 метров



Сила - прыжок с места



Скоростно-силовые качества - челночный бег 3x10 метров

