Титова Софья Васильевна
бакалавр, студентка
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: *в работе рассматривается проблема целенаправленного развития скоростных качеств у детей 6–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Обосновывается актуальность отказа от стандартного повторения скоростных упражнений в пользу игрового и соревновательного методов, поскольку первые могут привести к образованию «скоростного барьера», тогда как вторые создают благоприятный эмоциональный фон и учитывают сенситивные периоды развития ребенка.*

С целью проверки эффективности игрового метода была организована опытно-экспериментальная работа на базе МБДОУ «Детский сад №16» г. Канаш. В исследовании приняли участие 20 детей подготовительной группы (6–7 лет), разделенных на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ литературы, педагогический эксперимент и тестирование физической подготовленности (бег на 10 м и 30 м, челночный бег 3×10 м, теппинг-тест). В экспериментальной группе был внедрен комплекс подвижных игр скоростной направленности, системно интегрированный в режим дня (утреннюю гимнастику, занятия и прогулки).

Результаты исследования показали, что исходный уровень развития быстроты в обеих группах не имел достоверных различий. Однако после формирующего этапа в экспериментальной группе была зафиксирована статистически значимая ($p < 0,05$) положительная динамика по всем исследуемым показателям: время бега на 10 м улучшилось на 0,4 с, на 30 м – на 0,7 с, в чел-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ночном беге – на 0,8 с, а показатели теппинг-теста возросли на 3,2 точки. В контрольной группе изменения были менее выраженными. Наибольший прирост в экспериментальной группе отмечен в целостных двигательных актах, что подтверждает комплексное воздействие подвижных игр на быстроту реакции и способность к переключению.

Автор делает вывод, что системное применение комплекса подвижных игр скоростной направленности в режиме дня ДОУ обеспечивает устойчивый развивающий эффект и может быть рекомендовано педагогам при планировании физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: *быстрота движений, старший дошкольный возраст, подвижные игры, игровой метод, сенситивные периоды, физическое воспитание.*

Развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста является одной из приоритетных задач физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования *[2, с. 3]*. Быстрота как двигательное качество представляет собой способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определённой частотой и импульсивностью *[2, с. 4]*. В структуре скоростных способностей выделяют быстроту двигательной реакции, скорость одиночного движения, частоту движений и скорость целостного двигательного акта *[3, с. 12]*.

Актуальность обращения к игровой деятельности обусловлена возрастными особенностями детей 6–7 лет. В этом возрасте завершается формирование физиологических механизмов, обеспечивающих высокую подвижность нервных процессов, однако способность к длительной концентрации и волевому напряжению остаётся ограниченной *[2, с. 5]*. Как отмечают исследователи, стандартное повторение скоростных упражнений с максимальной скоростью в дошкольном возрасте может привести к образованию «скоростного барьера», тогда как игровые формы создают условия для естественного проявления быстроты в эмоционально привлекательной деятельности *[1,с.216]*.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Анализ литературы показывает, что прирост показателей скоростных способностей у дошкольников носит неравномерный характер. Более медленный темп отмечается в 4 года, ускорение – в 5 лет, а наиболее значительное ускорение приходится на 6–7 лет. При этом у мальчиков наибольший прирост зафиксирован в период от 6 до 7 лет, у девочек – от 4 до 5 лет *[2, с. 7]*. Это позволяет рассматривать старший дошкольный возраст как благоприятный период для целенаправленного педагогического воздействия на быстроту.

Существенно, что различные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга: ребёнок может обладать быстрой реакцией, но быть медлительным в движениях, и наоборот. Следовательно, педагогическая работа не может ограничиваться одним видом упражнений и требует комплексного подхода *[3, с. 15]*.

В дошкольном возрасте предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Основными методами развития быстроты выступают игровой и соревновательный, поскольку эмоциональное возбуждение в игре создаёт лучшие условия для проявления скоростных возможностей, чем стандартное повторное выполнение упражнений *[1,с.216]*.

В исследовании Г. В. Ильиной, обобщённом в методических материалах *[1,с.216–217]*, предлагается следующая характеристика работы над быстротой у дошкольников: – средствами являются бег со старта из различных исходных положений, подскоки со скакалкой, ведение и ловля мяча, прыжки через препятствия, подвижные игры с построениями и перестроениями, эстафеты с бегом; – интенсивность – предельная и околопредельная; – объём – до появления первых признаков снижения интенсивности; – отягощения отсутствуют или используются облегчённые условия; – доминирующий метод – игровой.

К числу оптимальных упражнений и игр для развития быстроты у старших дошкольников относят непрерывный интенсивный бег (15–20 с), бег на 30 м, бег на скорость вдвоём-втроём, броски и ловлю большого мяча, а также подвижные игры «Ловец с лентой», «Чай-чай, выручай», «Эстафета парами»,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Караси и щука» *[3, с. 20]*. В других источниках приводятся игры «Карусель», «Краски», «Парный бег», «Охотники и зайцы», направленные на развитие быстроты реакции и навыков бега *[2, с. 9]*.

Эффективность подвижных игр повышается при соблюдении ряда условий. Во-первых, игра должна подбираться с учётом общей двигательной подготовленности детей и программных задач возраста. Во-вторых, при повторном проведении одной и той же игры перед детьми следует ставить разные задачи: при первом проведении – ознакомление с содержанием и правилами, при втором – установка на максимально быстрое выполнение движений, при третьем – развитие ловкости за счёт ограничения площадки или увеличения числа водящих. В-третьих, повышению эффективности способствуют увеличение расстояния для пробегания в играх с перебежками и увеличение продолжительности интенсивных движений в играх с увертыванием *[3, с. 22]*.

Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц, а интервалы отдыха между попытками должны быть достаточными для восстановления. При этом значительные паузы снижают моторную плотность занятия, поэтому в дошкольном возрасте развитие быстроты целесообразно осуществлять преимущественно игровым и соревновательным методами, а не методами строго регламентированного упражнения *[1, с. 217]*.

Разработанная и обоснованная система применения подвижных игр скоростной направленности в режиме дня позволяет повысить уровень физической подготовленности детей: в экспериментальных группах результаты в беге на 30 м были достоверно выше, чем в контрольных *[3, с. 25]*. Это подтверждает, что не отдельные игры, а именно система их включения в режим дня (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, физкультурные досуги) даёт устойчивый развивающий эффект.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ «Детский сад №16» г. Канаш в течение учебного года. В исследовании приняли участие 20 детей подготовительной группы в возрасте 6–7 лет, разделённых на экспери-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ментальную (10 человек) и контрольную (10 человек) группы. Группы были сопоставимы по исходному уровню физической подготовленности.

Для оценки быстроты применялись следующие тесты: бег на 10 м с хода (с), бег на 30 м (с), челночный бег 3 × 10 м (с), теппинг-тест (количество точек за 10 с) *[3, с. 26]*. Тестирование проводилось до и после формирующего этапа эксперимента.

В экспериментальной группе был внедрён комплекс подвижных игр скоростной направленности: «Догони меня», «Кто быстрее до флажка», «Волк во рву», «Перебежки», «Салки с ленточкой», «Эстафета парами», «Охотники и утки». Игры включались в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия и прогулки с постепенным увеличением нагрузки и чередованием игр высокой и средней подвижности. В контрольной группе занятия проводились по стандартной программе дошкольного учреждения.

По результатам проведённой диагностики на констатирующем этапе достоверных различий между группами по исследуемым показателям выявлено не было ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности выборки. После формирующего этапа в экспериментальной группе произошли более выраженные положительные изменения по всем показателям, в экспериментальной группе время бега на 10 м улучшилось в среднем на 0,4 с, в беге на 30 м – на 0,7 с, в челночном беге – на 0,8 с, а частота движений по теппинг-тесту возросла на 3,2 точки. В контрольной группе изменения были менее выраженными и статистически незначимыми ($p > 0,05$). Межгрупповое сравнение после эксперимента показало достоверное преимущество экспериментальной группы по всем тестам ($p < 0,05$).

Полученные данные согласуются с положением о том, что игровой метод в силу высокой эмоциональности и соревновательного характера создаёт благоприятные условия для проявления и совершенствования скоростных способностей *[3, с. 28]*. Наиболее выраженная динамика отмечена в показателях, связанных с целостным двигательным актом (бег на 30 м, челночный бег), что объясняется комплексным воздействием подвижных игр на быстроту реакции, часто-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ту движений и способность к быстрым переключениям. Менее значительный прирост в теппинг-тесте отражает относительную независимость частоты движений от игровых средств и согласуется с данными о гетерохронности развития скоростных способностей *[1, с. 217]*.

Таким образом, целенаправленное и системное применение комплекса подвижных игр скоростной направленности в режиме дня ДОУ способствует эффективному развитию быстроты движений у детей старшего дошкольного возраста. Результаты опытно-экспериментальной работы, проведённой на базе МБДОУ «Детский сад №16» г. Канаш, подтвердили положительную динамику показателей быстроты в экспериментальной группе. Материалы исследования могут быть использованы педагогами дошкольных учреждений при планировании физкультурно-оздоровительной работы.

Таблица 1

Блок	Краткое содержание
Теория и возраст	Быстрота – двигательное качество и задача физического воспитания по ФГОС ДО; в её структуре – быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, скорость целостного акта. Возраст 6–7 лет – сенситивный период; прирост неравномерен и гетерохронен
Методика и эксперимент	Предпочтительны игровой и соревновательный методы. База – МБДОУ №16 г. Канаш; 20 детей 6–7 лет: ЭГ (10) и КГ (10). В ЭГ – комплекс подвижных игр скоростной направленности в режиме дня; в КГ – стандартная программа. Тесты: бег 10 м, бег 30 м, челночный бег 3×10 м, теппинг-тест
Эксперимент и результаты	В ЭГ прирост: +0,4 с; +0,7 с; +0,8 с; +3,2 точки соответственно. В КГ изменения незначимы ($p > 0,05$); межгрупповые различия после эксперимента достоверны ($p < 0,05$). Системное применение игр скоростной направленности в режиме дня ДОУ повышает уровень быстроты; материалы пригодны для планирования работы

Список литературы

1. Ильина, Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. – Магнитогорск : МГТУ, 2015.

2. Козловская, А. И. Развитие скоростных способностей детей старшего дошкольного возраста в играх с элементами спорта / А. И. Козловская, В. Н. Шебеко // Гармонизация психофизического и социального развития детей дошкольного возраста : материалы Междунар. науч.-практ. конф. студен. и молодых ученых, Минск, 2 апр. 2025 г. – Минск : БГПУ, 2025. – URL: https://elib.bspu.by/items/d1965010-579e-4220-b69e-3b879cc0d89c (дата обращения: 11.11.2026). – Текст : электронный.

3. Бартенев, Е. В. Методика развития быстроты у детей в дошкольном возрасте / Е. В. Бартенев // Инфоурок : образовательный портал. – URL: https://infourok.ru/metodika-razvitiya-bystroty-u-detej-v-doshkolnom-vozraste-7269319.html (дата обращения: 11.11.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)