

ЛЕКЦІЯ 12-Б. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ШВИДКОСТІ



1. **Методика виховання швидкості простої та складної рухових реакцій**
2. **Методика виховання швидкості рухів**

Особливості розвитку швидкості



Швидкість як фізична якість має складну структуру. Швидкість розвивають шляхом почергового виховання окремих структурних елементів (швидкісних здібностей та супутніх компонентів, які сприяють кращому її розвитку).

Методика виховання швидкісних здібностей включає виховання:

- ▣ простої моторної реакції;
- ▣ складної моторної реакції;
- ▣ швидкості рухової дії;
- ▣ частоти рухів.

Проста моторна реакція



Проста моторна реакція - це відповідь на заздалегідь відомий раптовий подразник заздалегідь відомим рухом

(приклад, старт спринтера за сигналом стартового пістолету).

Методи виховання швидкості простої моторної реакції



До методів виховання швидкості простої моторної реакції належать:

повторний (на початку дає хороші результати);

метод аналітичного підходу, тобто послідовне виховання швидкості виконання окремих складових рухів, або в полегшених умовах (біг з гори ...);

"сенсорна методика" - виконання вправ за заданий час (по Гелерштейну).

Види складної моторної реакції



Види складної моторної реакції (СМР) :

- 1) реакція на об'єкт, що рухається або
- 2) реакція вибору.

Перший вид СМР зустрічається в єдиноборствах та іграх з м'ячем. Так воротар, який ловить м'яча, повинен: а) побачити м'яча; б) оцінити напрямок і швидкість польоту; в) вибрати план дій; г) почати його здійснювати. Найбільше часу йде на перші два пункти дій. Їх потрібно тренувати, навчаючи спортсменів випереджуючим діям.

Другий вид СМР, "реакція вибору" - пов'язаний з вибором необхідного руху із багатьох можливих в залежності від зміни поведінки партнера чи обставин гри (наприклад, фехтувальник у захисті обирає один із багатьох можливих рухів).



Виховання складної моторної реакції вибору

При вихованні СМР "**реакції вибору**" рекомендується поступово збільшувати кількість можливих змін ситуації. На початку відпрацьовується тільки один варіант реакції на однотипну атаку і т.д.

У кваліфікованих спортсменів швидкість СМР дуже висока - майже така, як швидкість простої реакції. Досягається це за рахунок вміння реагувати не тільки на останній рух, скільки на найменші ознаки підготовки до нього.

У зв'язку з цим реакцію вибору поділяють на 2 фази:

- 1) **позотонічну** - незначна зміна пози та непомітний перерозподіл м'язового тонусу;
- 2) **власне рухову** – від початку до завершення рухової дії.

Методика виховання швидкості рухів

Для виховання швидкості рухів використовуються вправи, які можливо виконати на максимальній швидкості. Такі вправи називають швидкісними.

Швидкісні вправи повинні відповідати 3-м основним вимогам:

- технічна складність має дозволяти виконувати вправу на великій швидкості (тому гімнастичні вправи на приладах зі значним силовим компонентом є малоприсадибними для розвитку швидкості);
- вправи повинні бути освоєні до такої степені, щоби основні зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість їх виконання;
- тривалість вправи має бути такою, щоби швидкість до завершення її виконання не знижувалася із-за стомленості (максимальна тривалість швидкісних вправ у спортсменів - 22 с).

Методи виховання швидкості та частоти рухів

Основними методами виховання швидкості та частоти рухів є такі:

- 1) повторний;
- 2) повторно-прогресуючий;
- 3) перемінних зусиль;

- Головна тенденція у методиці виховання швидкості - намагання у кожній спробі покращити попередні результати.
- Важливим чинником високого прояву швидкості є оптимальний стан збудженості ЦНС. Такий стан можна створити у не стомленому організмі, тому швидкісні вправи краще виконувати на початку заняття.
- Не менше значення у вихованні швидкості має також емоційний фон. Під час ігор, змагань, стресових ситуацій швидкісні здібності проявляються краще.
- Виконання більшості швидкісних вправ потребує максимального напруження м'язів для подолання зовнішнього опору. Отже рівень розвитку оптимальної сили також сприяє високим результатам у швидкісних вправах.

“Швидкісний бар’єр”

(І.Г.Озолін)

Методи виховання швидкості мають внутрішні протиріччя. З одного боку, щоби підвищити швидкість у якому-небудь русі, його необхідно багатократно повторювати. В той же час багаторазове повторення приводить до утворення динамічного стереотипу, в наслідок якого параметри руху, в тому числі і швидкісні, стабілізуються.

Утворюється так званий "швидкісний бар’єр" (І.Г.Озолін). Його можна подолати шляхом оптимального використання спеціальних та загальних вправ, а також своєчасною зміною умов виконання.

Залежність швидкісних здібностей від розвитку фізичних якостей



Максимальна швидкість рухів залежить не тільки від розвитку відповідних швидкісних здібностей але й від динамічної сили, гнучкості, спритності тощо. Тому виховання швидкості тісно пов'язане з розвитком інших фізичних здібностей.

Література

Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 217-226.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1976.- С. 190-201.

В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 248-256.

Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «Графіка», 2010. – С.73-80.