

Лекция. Основы методики воспитания скоростных способностей

Вопросы:

1. Скоростные способности и факторы, определяющие их развитие.
2. Средства воспитания скоростных способностей
3. Методы воспитания скоростных способностей
4. Методики воспитания скоростных способностей
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:



1. Скоростные способности и факторы, определяющие их развитие

Скоростные способности -

возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

1. Элементарные:

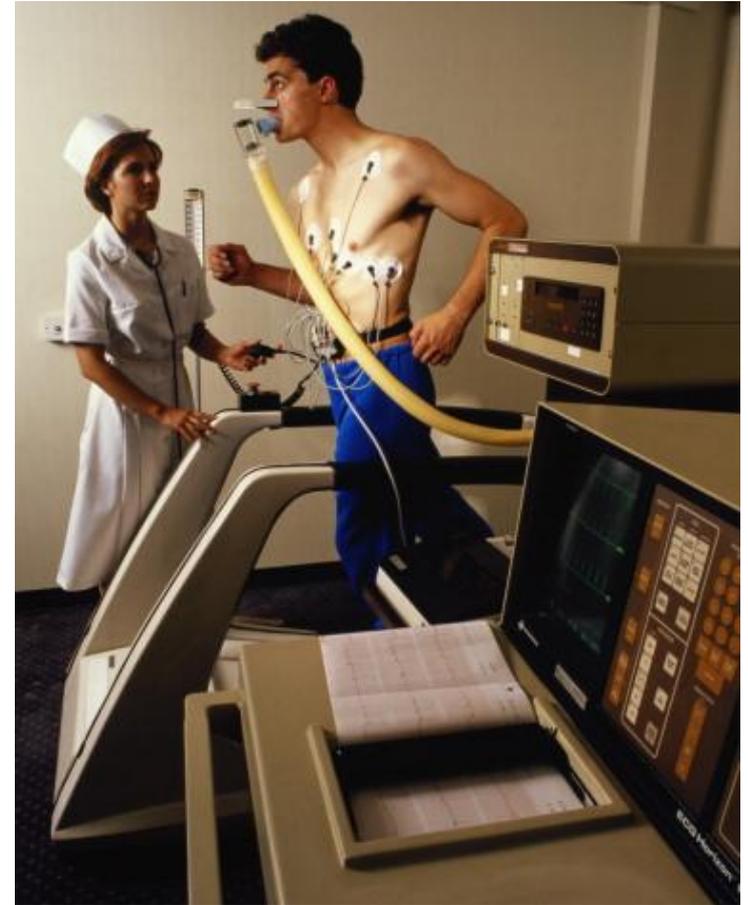
- быстрота реакции,
- скорость одиночного движения,
- частота (темп) движений.

2. Комплексные



Факторы, определяющие развитие скоростных способностей:

- 1) Состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- 2) Морфологические особенности мышечной ткани, ее композиции
- 3) Сила мышц;
- 4) Способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) Энергетические запасы в мышце (АТФ и КТФ);



Факторы, определяющие развитие скоростных способностей:

- 6) Амплитуда движений, т.е. от степени подвижности в суставах;
- 7) Способность к координации движений при скоростной работе;
- 8) Биологические ритмы жизнедеятельности организма;
- 9) Возраст и пол;
- 10) Скоростные природные способности



а) Сенситивный возраст для развития скоростных способностей – 7 - 11 лет. К 14-15 годам наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

б) Специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

в) Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).



Задачи развития скоростных способностей:

1. Разностороннее развитие скоростных способностей с учетом сенситивного периода (младший и средний школьный возраст)

2. Максимальное развитие скоростных способностей в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

3. Совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.



2. Средства воспитания скоростных способностей

Скоростные упражнения (В. И. Лях, 1997):

1. *Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:*
 - а) быстроту реакции;
 - б) скорость выполнения отдельных движений;
 - в) улучшение частоты движений;
 - г) улучшение стартовой скорости;
 - д) скоростную выносливость;
 - е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).



2. Средства воспитания скоростных способностей

2. Упражнения комплексного {разностороннего} воздействия на все основные компоненты скоростных способностей:

- спортивные и подвижные игры,
- эстафеты,
- единоборства и т.д.



2. Средства воспитания скоростных способностей

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).



1. Для развития быстроты отдельных движений:

- на развитие взрывной силы;
- упражнения, с неполным размахом;
- с максимальной скоростью;
- с резкой остановкой движений;
- старты и спурты.



2. Для развития частоты движений:

- циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений;
- бег под уклон, за мотоциклом, с тяговым устройством;
- быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения;
- упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.



3. Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений:

- для развития быстроты реакции;
- для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м);
- взрывные упражнения,



3. Методы воспитания скоростных способностей

1. Методы строго регламентированного упражнения:

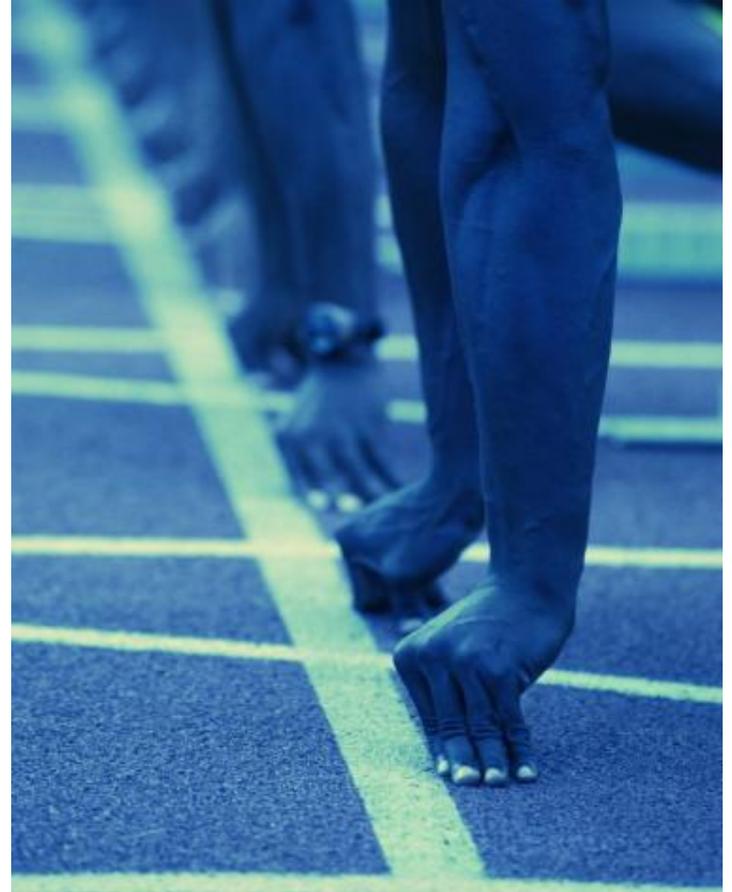
а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.



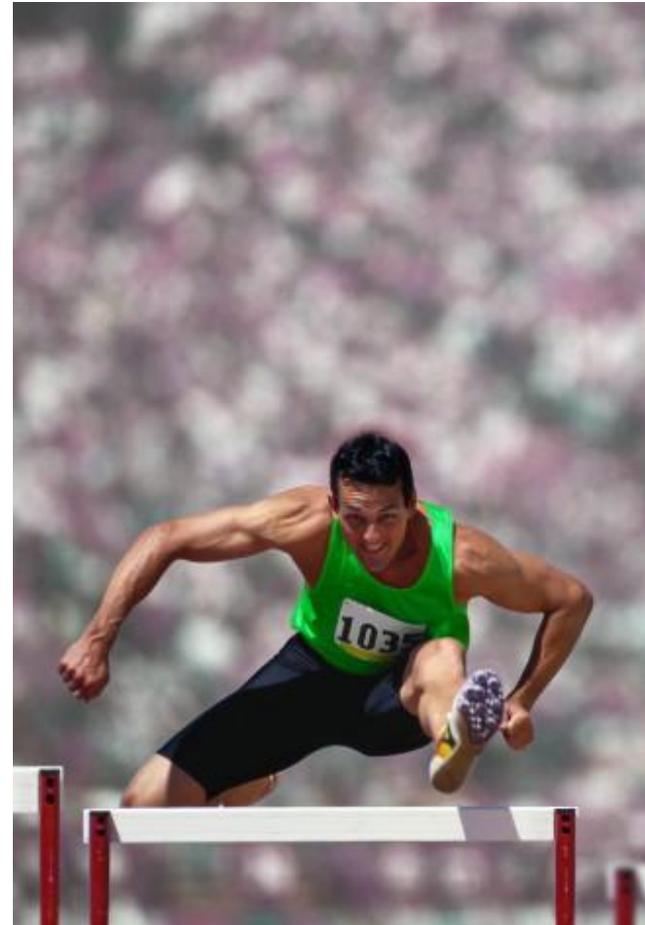
2. Соревновательный метод

- тренировочные состязания (прикидки, эстафеты, гандикапы — уравнивательные соревнования)
- финальные соревнования.



3. Игровой метод

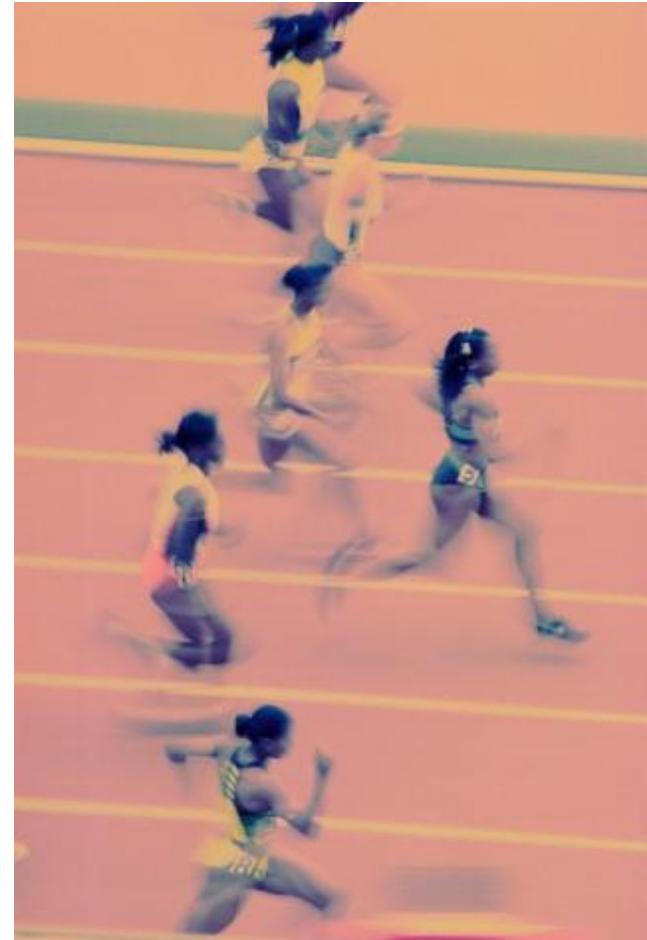
предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».



4. Методики воспитания скоростных способностей

4.1. Воспитание быстроты простой двигательной реакции

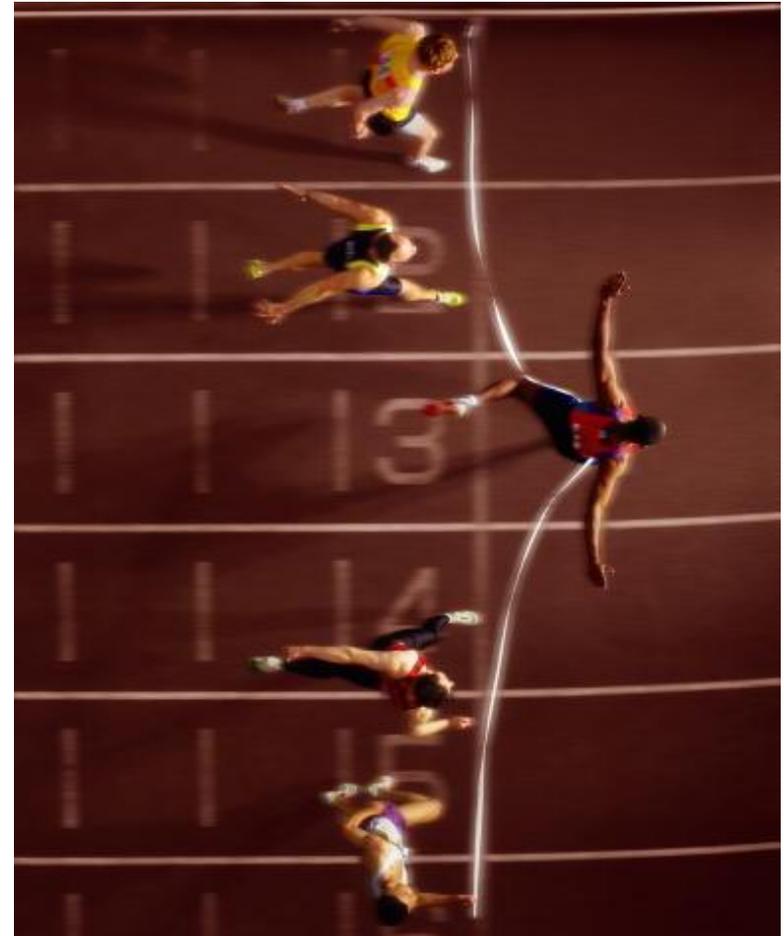
- метод повторного выполнения упражнения.
- выполнение упражнений в облегченных условиях
- Выполнение упражнений на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным,
- Изменение времени между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации).
- диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с.
- простые реакции обладают свойством переноса.



4.2. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций

- а) большинство сложных двигательных реакций — реакция «выбора»
- б) быстрота реакции на движущийся объект (РДО):

- умение заблаговременно включать и «удерживать» объект в поле зрения, а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;
- направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

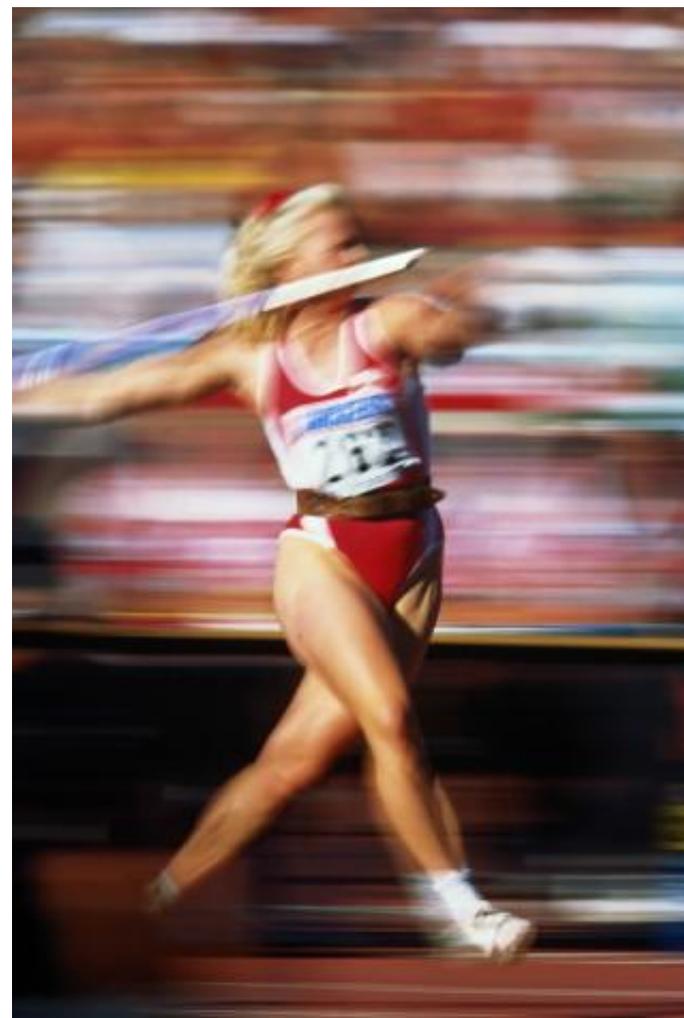


4.3. Воспитание быстроты движений

а) *Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (до 15—20 с) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

б) *Общеподготовительные упражнения* (спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений)

в) *Специально подготовительные упражнения* («части» или целостные формы соревновательных упражнений, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной).

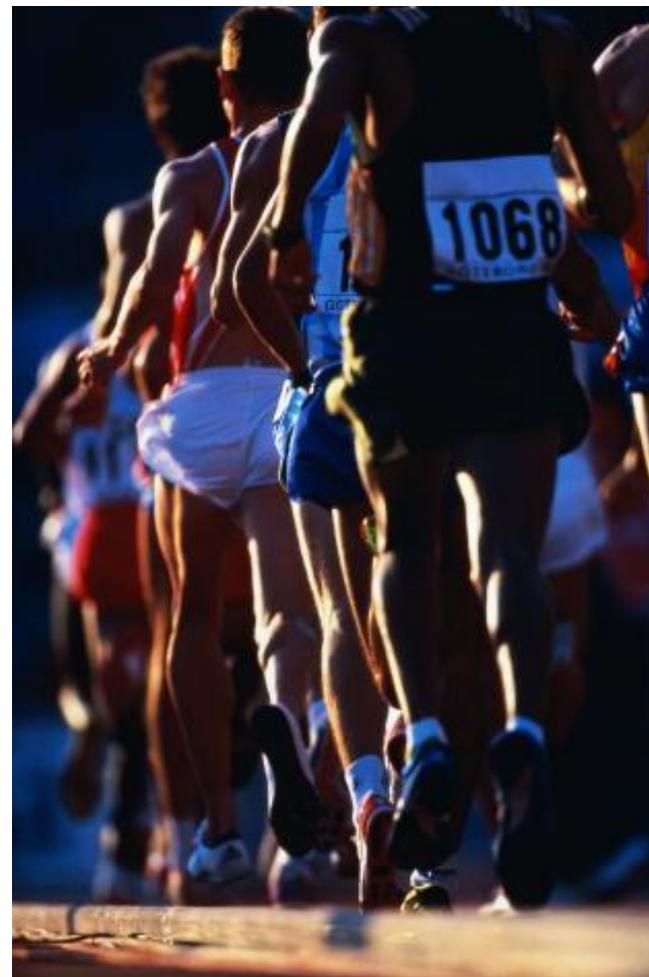


4.3. Воспитание быстроты движений

а) Собственно скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до 15—20 с) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

б) Общеподготовительные упражнения (спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений)

в) Специально подготовительные упражнения («части» или целостные формы соревновательных упражнений, чтобы можно было превзойти скорость по отношению к достигнутой соревновательной).



Методические подходы и приемы преодоления «скоростного барьера»:

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение.

- уменьшение величины отягощения,
 - «уменьшение» веса тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях));
 - ограничение сопротивления естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.);
 - использование внешних условий, помогающих ускориться за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.);
 - применение дозированно внешних сил, действующих в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).



2. Использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений.

- после предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.).

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

- понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.).



5. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей:

- 1) Для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) Для оценки скорости одиночного движения;
- 3) Для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
- 4) Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

