

ВВЕДЕНИЕ

Идея комплексной физической подготовки людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Наивысшие достижения в силе, скорости, выносливости достигаются в разном возрасте.

В результате регулярных тренировок повышается прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений – и их эластичность и гибкость. В результате тренировок в мышцах увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы.

В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом. Тело нетренированных людей и их мышцы пребывают в бездействии. В результате – вяло работает весь организм, все органы и системы, нарушен обмен веществ.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА БЫСТРОТЫ

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат.

Физиологический механизм проявления быстроты, связанный прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС).

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;**
- 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему;**
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;**
- 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;**
- 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.**

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т. е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С **биохимической** точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно – без участия кислорода). Доля аэробного(кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10%.

Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития быстроты невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

- 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции;
- 2) быстроту одиночного движения;
- 3) быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления;
- 4) частоту движений (выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности).

В простой реакции выделяют два ее компонента:

1. Латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции не поддается тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека.
2. Моторный, за счет совершенствования, которого в основном и происходит сокращение времени реакции.

Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других.

При напряженной мышечной работе у хорошо тренированных людей наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата (НМА); у менее тренированных – время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния НМА. После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени реакции и за счет ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС.

2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Основными факторами для развития быстроты являются: развитие мышечной силы, взрывной силы, овладение правильной рациональной техникой движений и совершенствование в требуемом направлении деятельности центральной нервной системы.

В упрощенном виде психолого-физиологический механизм быстроты можно представить по такой схеме: возбуждение рецептора - передачи возбуждения в центральную нервную систему - проведение сигнала к мышце - формирование в ней двигательного действия. При этом проявляется значимость уровня владения человеком двигательного акта и его устойчивости, достигаемых в процессе технической подготовки.

Следовательно, быстрота – это сложный нервно-мышечный процесс, обеспечивающий скоротечность двигательного действия, она довольно трудно поддается развитию и раньше подвержена возрастным изменениям, особенно при пассивном двигательном режиме, т. е. без занятий спортом.

2.1. Факторы, определяющие качество быстроты

Качество быстроты тесно связано с рядом факторов:

- состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- **морфологических** особенностей мышечной ткани, ее композиции, т. е. от соотношения быстрых и медленных волокон;
- силы мышц, т. е. быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно – увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, лес собственного тела в прыжках и т. п.);
- способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; в беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно меньше быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты;
- энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ);
- амплитуды движений, т. е. от степени подвижности в суставах; быстрота движений может быть повышена за счет лучшего использования эластичности мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстрее. Это заставляет

обратить внимание на улучшение эластичности мышц посредством специальных упражнений в растягивании;

- способности к координации движений при скоростной работе; т. е. совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- биологического ритма жизнедеятельности организма (возраста и пола);
- скоростных природных способностей человека.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. В самостоятельных занятиях сигналом может быть звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях. К упражнениям такого рода можно отнести выполнение стартов под команду (сигнал) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора. Например: бег со старта на 10-15 метров 4-6 повторений 2-3 серии. Необходимо помнить, что продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 секунд.

Для развития быстроты полезно выполнять упражнения в облегченных условиях (бег под уклон, бег за лидером и т. д.). Это создает предпосылки для преодоления так называемого скоростного барьера.

Эффективен и другой путь, когда для воспитания способности проявлять волевые усилия, направленные на мгновенные движения применяются, время от времени скоростные упражнения в затруднённых условиях и сразу же в обычных условиях. Например: бег по песку и по дорожке стадиона.

В зимнее время можно использовать музыкальное сопровождение, это позволяет увеличивать частоту движений.

Для развития быстроты, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них – повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с рекордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки.

Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Например, в беге с ускорением (обычно на 30-60 м) спортсмен постепенно наращивает скорость и доводит ее до максимальной. В ускорениях бегун пытается с разгона перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Новые, более быстрые, движения, которые он сумеет сделать, и будут вызывать соответствующие перестроения в организме. Такие ускорения будут **действены** только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить такие занятия можно не более 1-2 раза в неделю из-за опасности перетренировки.

Другой путь сходен с первым, только стремление более быстро выполнить действие имеет конкретную, предметную цель (например, прыжок в длину через рейку, положенную близко к отметке рекордного результата).

Эффективен и третий путь, когда для воспитания способности проявлять волевые усилия, направленные на «мгновенное» движение, применяются время от времени скоростные упражнения в затрудненных условиях и сразу же в обычных условиях.

Чем менее трудным и более автоматизированным является движение, тем меньше напряжение при этом испытывает нервная система и тем короче реакция и быстрее движение. Отрабатывая технику бега на коротких дистанциях в различных "стандартных" условиях. Вы как раз и решаете проблемы ускорения принятия решений.

При выполнении серии движений с максимальной частотой какому-либо сегменту тела вначале сообщается кинетическая энергия, которая затем гасится с помощью мышц-антагонистов, и этому же сегменту придается обратное ускорение, и т. д. В связи с этим, с ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что мышцы не успевают за такие малые промежутки времени полностью сокращаться и расслабляться. Работа мышц при этом приближается к изометрическому режиму. Поэтому в ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного расслабления работающих мышц в беге с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в беге на скорость, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений необходимо учитывать и возникающие при этом трудности сенсорной коррекции при их выполнении. Для решения этой задачи рекомендуется соблюдать два правила:

1. Совершенствование техники необходимо проводить на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы), для того, чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась при их выполнении на предельной скорости и чтобы был возможен контроль над техникой движений, такие скорости называются контролируемыми).
2. Необходимо варьирование скоростью выполнения упражнения от предельной до субмаксимальной.

2.2. Методы определения и развития быстроты

Методы определения быстроты:

- а) путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал реакциометрами различной конструкции; б) по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;
- в) по времени преодоления установленной короткой дистанции
- г) по скорости выполнения однократного движения в сложном действии, например отталкивания в прыжках, начального движения бегуна на короткие дистанции.

Различают пять основных методов развития быстроты:

ü повторный метод – выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (от 30 сек. до 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена);

ü сопряженный метод – например, средства с отягощениями: упражнения в движении, со штангой и т. п.;

ü метод круговой тренировки – подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы;

ü игровой метод – выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах;

ü соревновательный метод – выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Особенно рекомендуется последний – соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

2.3. Основные правила, соблюдаемые при развитии

всех форм быстроты

1. Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.

2. Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта. 3. Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

4. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80–85 % от максимальных возможностей.

5. В процессе упражнений в циклических видах спорта нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений; перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

В самостоятельных тренировках, направленных на развитие быстроты, рекомендуется применять аналитический метод, основанный на относительно избирательном совершенствовании отдельных ее форм. Ниже приводятся наиболее простые и достаточно эффективные для самостоятельного решения поставленных задач упражнения. Следует лишь помнить, что работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

2.4. Средства развития быстроты в легкой атлетике

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха, 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стуку подброшенного вверх предмета).

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз 1-3 серии. Отдых до полного восстановления.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.
5. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м 5-6 раз.
6. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5-6 прыжков 2-4 серии.
7. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: 3-4 прыжка 2-3 серии.
8. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: 5-6 барьеров высотой 76-100 см 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.
10. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Дозировка: 5-8 прыжков 1-3 серии.
11. Беговое упражнение с переменной темпа и усилий. От 6 до 10 беговых шагов быстрого активного перемещений, от 6 до 10 шагов бега по инерции на отрезке дистанции 80-120 м. Упражнение повторяется 4-6 раз. Бег с ходу на расстояние 20-40 м за определённое количество беговых шагов или на точное время. Одна тренировка должна включать в себя от 3 до 4 специальных упражнений.
12. Упражнения с партнёром. Партнёр оказывает наибольшее сопротивление при изменении движения. В начале опускания или выноса ноги. На каждую ногу - 8-12 раз. От 3 до 4 серий, чередующихся с небольшими ускорениями на дистанции 40-60 м.
13. Упражнения с отягощением (10% - 30% от максимального). Приседания со штангой на время 5-10 раз.
14. Выход из низкого и высокого старта с набивным мячом.
15. Выпрыгивания из низкого и высокого старта по сигналу. Определять дальность прыжка и первого кто начал движение после сигнала.

3. ОСНОВНАЯ СВЯЗЬ И ОТЛИЧИЯ БЫСТРОТЫ

ОТ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Говоря о быстром человеке, нельзя утверждать о том, что он обладает высокой скоростью бега. Высокие показатели в быстроте реакции, в быстроте одиночного движения и в частоте двигательных действий не являются ключевыми в беге на 100 и тем более 200 метров. На данных дистанциях преимущество будут иметь те, кто обладает специальной скоростной и силовой выносливостью. Конечно, имея хорошо развитое качество быстроты, этого добиться будет гораздо легче.

Быстрота проявляется на начальном коротком отрезке до 30 метров. Это быстрый старт и стартовый разгон. Высокие показатели, которых – это залог успеха в беге на 100, 200 и даже 400 метров. А бег по дистанции требует развития специальной выносливости. Причем, на разных легкоатлетических дистанциях, от стометровки до стайерских забегов, специальная выносливость будет различной.

Важное значение для развития быстроты и повышения скорости имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с ликвидацией кислородного долга. Тренировочную работу для развития быстроты следует заканчивать, как только субъективные ощущения спортсмена или показания секундомера скажут об уменьшении установленной или максимальной быстроты.

Отдых между повторными выполнениями тренировочных упражнений должен обеспечить готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты. При длительных интервалах отдыха быстрота движений снижается. Видимо, это объясняется изменением состояния центральной нервной системы, уменьшением возбудимости нервных клеток коры головного мозга, а также снижением температуры тела, повышающейся во время разминки и предыдущей работы. Продолжительность отдыха зависит от длины пробегаемого отрезка, состояния спортсмена, его подготовленности, условий тренировки. Обычно интервал отдыха определяется субъективно по моменту готовности к выполнению упражнения.

Быстроту нельзя путать со скоростью бега. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, рациональность (техника) двигательного упражнения, а также скоростная выносливость, присущая разным дистанциям в легкой атлетике.

3.1. Средства развития скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т. е. скоростные упражнения).

Следующие упражнения воздействуют на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) скорость выполнения отдельных движений;
- б) улучшение частоты движений;
- в) улучшение стартовой скорости;
- г) скоростную выносливость;
- д) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (бег на короткие дистанции).

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

3.2. Основы развития скоростных способностей

Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством.

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, непрерывная предельная продолжительность которой, даже у высококвалифицированных спортсменов, не превышает 20-25 секунд. Тогда как быстрота проявляется в течение 3-4 секунд.

Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у тренированных спортсменов, как правило, не наблюдается. Небольшой перенос имеет место лишь у физически слабо подготовленных людей. Все это говорит о том, что, если Вы хотите повысить скорость выполнения каких-то специфических действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий.

Профессионально-прикладной и спортивной деятельности присущи четыре основных вида скоростной работы:

1. Ациклический – однократное проявление концентрированного «взрывного» усилия.
2. Стартовый разгон – быстрое наращивание скорости с нуля с задачей достижения максимума за минимальное время.
3. Дистанционный – поддержание оптимальной скорости передвижения.
4. Смешанный – включает в себя все три указанных вида скоростной работы.

Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основным условиям:

1. Возможности выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием скоростной выносливости.

Ведущими при воспитании скоростных способностей, как и при развитии быстроты, являются повторный и соревновательный методы.

В методике, направленной на повышение скорости произвольных движений, используются два основных методических приема: воспитание быстроты в целостном движении; аналитическое совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движений при выполнении упражнений.

Общей тенденцией является стремление к превышению максимальной скорости при выполнении упражнений. Поэтому, рекомендуется повторное выполнение скоростных упражнений сериями в форме постоянного соревнования между занимающимися. Соревнования

вызывают, как правило, эмоциональный подъём, вынуждают проявлять предельные усилия, что ведет к улучшению результатов. То же следует проводить и при развитии быстроты.

Существенно повысить максимальную скорость движений очень сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь – увеличения силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть, при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

Обычно скоростные тренировки в легкой атлетике сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Развитие специальной, скоростной выносливости в беге на короткие дистанции это скорее тренировочный процесс, чем учебный. Так как в этом случае необходимо выполнять ускорения на более длинные отрезки, что само собой требует более длительные интервалы отдыха, что недопустимо на занятиях по физической культуре, т. к. ведет к снижению моторной плотности занятия. Так же немало важно иметь хороший легкоатлетический стадион или манеж для пробегания длинных отрезков, что не всегда доступно. Тогда как быстроту можно успешно развивать в обычном игровом зале. Третий фактор при развитии скорости бега – это повторный, монотонный, метод который не вызывает интереса у студентов. А для развития быстроты можно использовать много интересных игровых заданий. Все это является основными моментами, которые дают преимущество развития быстроты над развитием скорости бега у студентов на занятиях по физической культуре.

4. ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ

При проведении занятий в стандартных условиях, зачастую не удается заинтересовать всю группу занимающихся. В ходе занятия нет достаточного внимания, что приводит к неполному восприятию изучаемого материала, а отсутствие интереса у занимающихся и к недостаточному развитию физических качеств на занятиях по физической культуре. Приходится делать постоянные замечания студентам, что приводит к дезорганизации занятия, вследствие чего не удается решать поставленные задачи.

Основная задача, которая должна решаться на занятиях – это упражнения в быстром начале движения, умения реагировать действием на сигнал (звуковой или словесный).

Преподаватель должен уметь заинтересовать студентов в решении поставленных задач. Важным фактором в повышении интереса студентов является то, что занятие не должно быть стандартным и «шаблонным». Этот факт всем давно известен. И по этому поводу было сделано много предложений, с целью разнообразить занятия по физической культуре.

Развивая физические качества, мы привыкли опираться на старые и стандартные средства: отжимания, подтягивания, прыжки и ускорения. Бесспорно, под влиянием времени, это сложившиеся и наиболее эффективные средства развития двигательных качеств. Но приевшиеся упражнения давно не вызывают интереса у студенческой массы. Специфичные средства и методы относятся в большей степени к спортивной тренировке. Занятия физической культуры необходимо «украшать» эмоциями за счет нестандартных заданий.

Используя игровой метод в ходе занятия, мы часто видим, как растет интерес студентов к двигательному заданию, при условии, что задания новые и нестандартные. И тот будет не прав, кто скажет, что игры способствуют шуму и баловству на занятии. Каждое игровое задание должно носить соревновательный характер, за которым строго следит преподаватель. Очень важно не бояться поощрять студентов за победу в задании различными плюсами и баллами, которые положительно влияют на итоговую оценку. Активный студент – победа преподавателя!!!

Развивая быстроту, игровой метод может использоваться уже в подготовительной части занятия. Здесь можно использовать следующие задания:

– группа студентов делится на две команды, рассчитавшись в строю на первый – второй. Во время бега преподаватель подает сигнал, по которому каждая из команд бежит в свои ограниченные зоны, обозначенные заранее ограничителями или за лицевые волейбольные или **баскетбольные** линии. Учащийся, который последний прибегает в свою ограниченную зону, проигрывает вместе со своей командой. Команда – победитель зарабатывает балл;

– во время бега преподаватель подает сигнал, по которому команды бегут к своим лицевым линиям баскетбольной площадки. Первые номера к своей лицевой, а вторые к своей лицевой линии. После чего, взявшись за руки, выстраиваются в различные геометрические фигуры (круг, квадрат, прямоугольник и т. д.), которые оговариваются заранее преподавателем. Какая из команд раньше построит свою фигуру, зарабатывает балл. При одновременном построении фигур, оценивается ее красота.

Также вместо «скучного» бега необходимо использовать и различные подвижные игры, которые также способствуют положительным эмоциям.

Более высокой концентрации внимания на занятиях требуется при развитии быстроты реакции, важнейшего компонента быстроты.

Задания для развития быстроты реакции в подготовительной части занятия:

– во время бега группа, поделенная на две команды, также выполняет задания по сигналу преподавателя. Только теперь по свистку первые номера выполняют упор присев, а вторые номера упор лежа. А по хлопку, наоборот, первые номера выполняют упор лежа, а вторые упор присев. Здесь также оцениваются командные действия. Последний, кто выполнит задание по сигналу преподавателя, приносит своей команде проигрыш. В данном задании можно использовать различные исходные положения. Оно хорошо повышает внимание студентов на занятии;

– то же задание на внимание можно использовать и во время ОРУ. Группа, поделенная на команды, во время общеразвивающих упражнений по сигналу преподавателя принимает и. п. – сед, руки в стороны. Последний, кто выполняет задание, приносит проигрыш своей команде.

Различные задания даются и в основной части занятия. В данном случае состязания ведутся на протяжении всего занятия. Преподаватель подсчитывает баллы и подводит итоги в заключительной части занятия. Поощряет победителей и особо отличившихся на занятии.

Данная методика позволит разнообразить содержание занятия и повысить интерес у занимающихся, а вместе с этим и внимание студентов на занятиях по физической культуре.

Таким образом, стандартные упражнения при нестандартной форме проведения позволяют вам «украсить» собственное занятие положительными эмоциями студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотренные в пособии методики, упражнения, задания, которые можно применять на занятиях по легкой атлетике, способствуют развитию быстроты у студентов.

Способность к быстрой необходимо развивать с помощью упражнения в быстром беге, подвижных игр и упражнений с отягощениями для того чтобы учащиеся в дальнейшем овладели разными видами легкой атлетики.

Главная задача при развитии быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения, что необходимо для развития скоростных способностей. Поэтому столь важно, чтобы упражнения на быстроту применяли, возможно, чаще в форме состязания или игры.

В программу занятий должны входить в значительном объеме такие упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Особо важную роль в занятии, направленной на развитие быстроты одиночных движений, играет срочная информация о достигнутых результатах.

Сопоставление объективных показателей быстроты, частоты движений, времени выполнения позволяет улучшать эти параметры и делать правильные выводы об эффективности занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Захаров физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 450 с.
3. Коренберг решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 10. – С. 18–23.
4. , , Мишнаевский основы физического образования: Учебно-методическое пособие. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 1999. – 155 с.
5. , Голомазов динамика проявления быстроты и целевой точности у школьников и юных баскетболистов // Физическая культура, 2000. – № 1. – С. 28–29.
6. Яруллин двигательной деятельности человека // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 8. – С. 20–21.