

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. Буйнова К.Е.

*Буйнова Ксения Евгеньевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье раскрывается вопрос о способах развития быстроты в легкой атлетике.
Ключевые слова: спорт, физическая культура, быстрота, физическое развитие, легкая атлетика.

PHYSICAL THERAPY AND ITS HEALTH BENEFITS. Buinova K.E.

*Buinova Kseniya Evgenievna– student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article reveals the question of ways to develop speed in athletics.
Keywords: sports, physical culture, speed, health, physical education, athletics.

УДК 796

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью - характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

При развитии быстроты решают 2 основные задачи: увеличение частоты движений; увеличение скорости простых движений.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества специалисты расходятся во мнениях. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта.

Выделяют также еще одну форму проявления быстроты - быстрое начало движения («резкость»). Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Установлено, что время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений. Можно обладать хорошей реакцией на сигналы, но иметь малую частоту движений, и наоборот. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик существенно различаются. Независимость характеристик отчетливо проявляется в беге на короткие дистанции. Отсутствие связи между характеристиками скоростных движений приводит к тому, что перенос качества быстроты с одного упражнения на другое, как правило, не наблюдается. Его можно выявить только в том случае, если движения сходны по координации, но чем более тренирован человек, тем в меньшей степени наблюдается такой перенос. Поэтому следует говорить не о развитии качества быстроты вообще, а о развитии конкретных скоростных особенностей движений человека.

Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа человека движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный), представляет собой сенсомоторную реакцию.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с

использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

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

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; быстрые движения руками и ногами, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью. В начале спортивной тренировки не следует увлекаться использованием узко направленных упражнений. С самого начала следует добиваться роста скорости за счет общефизической подготовки и лишь потом переходить к ограничению средств развития скорости. Если не придерживаться этого правила, то у занимающегося быстро образуется своего рода скоростной барьер (стабилизация скорости), который преодолевается с большим трудом.

Для развития частоты и быстроты движений применяют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. При этих методах дистанция бега подбирается такой длины, чтобы в конце ее скорость не снижалась и при повторных попытках.

В связи с тем, что работа с максимальной интенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками следует устанавливать достаточными для погашения кислородного долга. Их можно заполнить легким бегом, спокойной ходьбой и т.п. Значительные интервалы отдыха приводят к снижению плотности занятий, поэтому развивать быстроту движений целесообразно другими методами, игровым и соревновательным, при которых эмоциональное возбуждение выше и поэтому создаются лучшие условия для проявления скоростных возможностей.

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.

Простая реакция хорошо развивается в ходе выполнения различных скоростных упражнений. Особенно ценны для развития быстроты реакции разнообразные подвижные и спортивные игры, среди которых ведущее место принадлежит баскетболу.

На уроках физического воспитания в школе время реакции развивают с помощью разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития быстроты реагирования является спортивные игры.

Пожалуй, лишь быстроту разгибателей ног и рук есть смысл тренировать отдельно, ибо важнее всего для человека, чтобы именно они обладали этим качеством. Здесь годятся обычные прыжки на носках, а также выпрыгивание вверх из положения приседа и полуприседа. Данные упражнения можно выполнять как в утренней зарядке, так и в отдельной тренировке, но только в начале занятия.

Не следует выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое. Для мышц рук выполняются всевозможные метания на дальность теннисного мяча, камешков - желательнее одной и другой рукой. В домашних условиях можно использовать такой прием: несколько первых отжиманий в упоре лежа делать с максимальной скоростью. Если более или менее быстрые отжимания не получаются, лучше выполнять их из «облегченного» исходного положения - с повышенной опорой руками.

Для развития быстроты реагирования на сигнал стартера в беге на короткие дистанции вначале следует выполнять движения только руками, расположенными на повышенной опоре, затем постепенно снижать опору, упражняться в быстром реагировании движениями ног из более выпрямленного положения, постепенно

увеличивая угол сгибания ног, и таким образом прийти к обычному положению на старте. Внимание занимающихся должно быть сосредоточено на движениях, которые следует выполнять, а не на ожидаемом сигнале. Для улучшения быстроты реагирования целесообразно предварительно слегка напрячь мышцы тех частей тела, которыми предстоит сделать движение. Полезно изменять паузу между ожидаемым сигналом и его подачей, а также изменять силу сигнала.

В движениях, координационно-сходных, дело обстоит по-другому. Так, например, быстрота, приобретенная в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях. Вот почему наиболее эффективны специальные упражнения для развития качества быстроты, максимально приближенные к элементам избранного вида спорта.

Для развития быстроты движений используются также физические упражнения, в которых это качество проявляется в наибольшей мере, например бег на короткие дистанции, ряд подвижных и спортивных игр, метание облегченных снарядов, отдельные детали спортивных упражнений, выполняемых в высоком темпе или импульсивно.

Таким образом развитие быстроты достигается абсолютно разными путями. А занятия легкой атлетикой значительно увеличивают данный показатель.

Во многих случаях от спортсмена требуется не простое реагирование на сигнал, а оценка ситуации (спортивные игры, фехтование, сигнал стартера в легкой атлетике и т.д.), когда на один сигнал надо реагировать, а на другой нет.

Это естественно увеличивает время реагирования на сигнал. Различают время простой реакции (реагирование на одиночный сигнал) и время сложной реакции. Сложная, в свою очередь, подразделяется на реакцию выбора и реакцию на движущийся объект (РДО).

Скорость как предельная быстрота одиночного движения рассматривается только при расчлененном биохимическом анализе двигательного навыка.

Быстрота как характеристика темпа движения представляет собой способность быстро чередовать сокращения и расслабления отдельных групп

мышц, т.е. осуществлять «включение – выключение».

Скоростные качества человека определяются, прежде всего такими факторами как наследственность, возраст, пол, состояние нервно – мышечного аппарата (механизм), времени суток и др.

Быстрота решающий фактор во многих видах спорта.

Список литературы / References

- 1 *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2009. 480 с.
- 2 *Пресняков В.В.* Интегральная методика развития скоростных способностей бегунов на 400 м. // Теория и практика физической культуры. 2011. № 6. С. 72.
- 3 *Зимкин Н.В.* Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: Очерки по физиологии движений. М.: Физк. и сп., 1989. 206с.
- 4 *Б.И. Бутенко.* О путях развития быстроты. «Теория и практика физической культуры», 1968, № 4.
- 5 *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС, 2010. 232 с.
- 6 *Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. – М.: ФиС, 2005. - Т. 1, 2, 3.*