IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
SPECIAL ISSUE

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

С.А.Ахмедова к.ф.п.н. (PhD), доцент

Ф.А.Зарипова к.ф.п.н. (PhD), доцент

Ё.Х.Мустафаев ст.преподаватель,

Преподаватели Навоийского государственного педагогического института

факультета Физического культуры

Аннотация

В данной статье рассматривается особенности применения средств и методов для развития быстроты движений у школьников младших классов. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В их числе есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Ключевые слова

Упражнения, спорт, методы, школа, ученики, физические качества, физическая культура, движения, игры, быстрота.

Annotation

This article discusses the features of the use of means and methods for developing speed of movement in primary schoolchildren. These exercises differ from strength exercises in their increased speed and, therefore, the use of less significant weights. Among them there are many exercises that can be performed without external weights.

Key words

Exercises, sports, methods, school, students, physical qualities, physical culture, movements, games, speed.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств считаются упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть "скоростно-силовыми". Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В их числе есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания, широк и разнообразен. В него входят различного рода прыжки, метания, толкания, броски, скоростные перемещения циклического характера, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью. Из этого обширного комплекса упражнений для строго

регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности используют преимущественно те, которые удобнее регулировать по скорости и степени отягощений. Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степенью отягощения. Это связано с тем, что многократное повторение движений со стандартным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, постепенно (нередко в сравнительно короткие сроки) приводит к стабилизации уровня мышечных напряжений, что лимитирует развитие скоростно-силовых способностей. Чтобы избежать такой стабилизации применяют дополнительные отягощения в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без внешнего отягощения или со стандартным отягощением. Например, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях.

Особую группу составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Если такого рода упражнения выполняются без задержки в амортизационной фазе, они позволяют проявлять наибольшую "взрывную" силу. Для краткости их можно условно называть "упражнениями ударно-реактивного воздействия".

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений и максимальной частоты движений. Эти упражнения делятся на обще подготовительные, вспомогательные и специальные. Для развития элементарных форм быстроты во всех видах спорта широко используются гимнастические упражнения, и, особенно, спортивные и подвижные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности и могут представлять собой различные действия и приемы, характерные для данного вида или группы видов спорта и требующие высокого уровня скоростных качеств (прыжки, метания, ускорения, прибегание коротких отрезков дистанции и т.д.).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты и скорости, которые, как правило, труднодостижимы в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

Работу над повышением уровня развития быстроты, можно подразделить на два взаимосвязанных направления - дифференцированное совершен-свивание отдельных составляющих скоростных способностей и интегральное совершенствование,

предусматривающее объединение локальных способностей в целостных двигательных действиях.

Для эффективного развития скоростных способностей детей и подростков широко используют обще подготовительные упражнения - бег, игры, элементарные акробатические упражнения.

Большинство скоростно-силовых упражнений связано с проявлением и других качеств: координацией движений, гибкостью и др. Для создания широкого диапазона двигательной подготовленности и предотвращения создания двигательных стереотипов необходимо менять исходные положения, длину разбега, массу метаемого снаряда и т.п. Как правило, скоростно-силовые упражнения выполняются однократно или кратковременными сериями с таким усилием, чтобы не замедлить скорость выполняемого движения. Это условие особенно важно соблюдать при выполнении финального усилия в метаниях, прыжках и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств используют прыжки на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, в длину и высоту с разбега, прыжки в глубину с высоты, многоскоки, метание набивных мячей, прыжки с поворотами на 90-180 градусов, бег с высокого старта, многократные прыжки с максимальной высотой подскока, приседание на одной и двух ногах с акцентом на быстроту, бег на короткие дистанции, игровые задания по сигналу, эстафеты, подвижные игры типа "Перестрелка", "Челночный бег" и другие средства.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы:

*с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на

одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в

глубину, в высоту, на дальность в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

*с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

*с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в

гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в

лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.;

*с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых

движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 1-5 кг, гантели и гири весом 1 кг и более, мешки с песком); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов; в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камешки и камни, мячики и ядра различного веса и т.п.).

Скоростно-силовая подготовка должна способствовать развитию силы мышц. Можно выделить три основных направления: скоростное, скоростно-силовое, силовое.

Скоростное направление. Данное направление решает задачи повышения скорости выполнения основного упражнения (бег, прыжки, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, преодоления, барьера, финального усилия и пр.).

Следует облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта, ускорения или разбег под гору, по ветру; сокращать расстояния между барьерами или высоту барьеров; увеличивать длину разбега в прыжках на 2-4 беговых шага; работать с облегченным снарядом (ядро, диск, копье и т.д.). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью - 90-95% от максимальной интенсивности.

Быстрота движений достигается также за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью. При непрерывном повторении упражнения быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений.

Литература:

1. Рахмонова С.Э., Гончарова О.В., Кандалова Л.В. Подвижные игры в физическом воспитании.// Международная научно-практическая конференция «Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к Олимпийским играм». – Т., 2006. – С. 133-135.
2. Светличная Н.К., Рахмонова С.Э., Кандалова Л.В. Совершенствование средств и методов скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов. // Международная научно-практическая конференция «Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к Олимпийским играм». – Т., 2006. – С. 133-135.
3. Современная система спортивной подготовки. /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995. - 446 с.
4. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф.дисс…д-ра пед.наук. Т., 1995. 49 с.
5. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975.- 205 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры — М.: ФиС, 1987. — С. 55-68.
7. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин.: Штортферлаг, 1989. - 335 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.