

УДК 796

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У КУРСАНТОВ

Воронов Н.А.

к.б.н., доцент,

Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

Министерства обороны Российской Федерации,

Ярославль, Россия

Аннотация

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. В статье описываются средства и методы развития быстроты, выделяются наиболее важные элементы развития быстроты.

Ключевые слова: спорт, тренировка, курсанты, бег, быстрота

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED IN CADETS

Voronov N.A.

PhD, Associate Professor,

Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the

Russian Federation,

Yaroslavl, Russia

Annotation

Systematic occupations track and field athletics exercises develop force, speed, endurance and other qualities necessary for the person in everyday life. In article it is described means and methods of development of speed, the most important elements of development of speed are allocated.

Keywords: sport, training, cadets, run, speed

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Средства и методы развития быстроты

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота человека в любом профессиональном его действии проявляется в трех формах:

- в скорости двигательной реакции;
- в скорости одиночного движения;
- в частоте (темпе) движений.

Скорость двигательных реакций как форма проявления быстроты воина - это многоплановый психомоторный процесс, который входит в структуру движений [2]. В каждой двигательной (психомоторной) реакции различают 3 психологических акта:

- акт восприятия;
- акт переработки воспринятого (различение, узнавание, оценка, выбор);
- акт начала движения.

Наибольшее время затрачивается на акт переработки воспринятого, особенно в сложных реакциях и сенсомоторной координации.

К основным факторам, определяющим быстроту, относятся:

- 1) подвижность нервных процессов;
- 2) скорость и частота эффекторных импульсов, их концентрированная направленность;
- 3) морфологическая структура мышц;
- 4) скорость протекания возбуждения по нервам;

5) быстрота сокращения мышц, обусловленная интенсивностью распада химических веществ;

6) деятельность анализаторных систем;

7) мышечная сила;

8) эластические свойства мышц.

Средства развития быстроты

К средствам развития быстроты относятся:

1. Спортивно-игровые упражнения (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, водное поло, хоккей).

2. Упражнения в единоборствах (бокс, борьба, фехтование).

3. Упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической силы:

а) упражнения с тяжестями (с гантелями, штангой, гирями);

б) гимнастические силовые упражнения (подъем силой и переворотом на перекладине, подтягивание и др.);

в) упражнения в преодолении препятствий.

4. Циклические упражнения максимальной мощности (бег 60-200 м, плавание 25-50 м и др.).

Спортивно-игровые упражнения являются эффективным средством развития быстроты ориентировки, умения мгновенно реагировать в условиях быстро меняющейся обстановки.

Упражнения, в единоборствах являются, по существу, состязаниями в скорости действий партнеров, а поэтому естественно, что эти упражнения крайне необходимы воинам [1]. Занятия спортивными единоборствами развивают все скоростные способности человека. У боксеров и борцов лучше, чем у представителей других видов спорта, развиты способности к реагированию в сложных условиях, к быстрому, почти мгновенному, ответу на сигнал, к высокому темпу движений.

Упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической (быстрой) силы, являются общепринятым средством развития быстроты [3]. Наиболее эффективно применение упражнений с тяжестями, упражнений в преодолении препятствий в том случае, если указывается конкретное время и частота выполнения данных упражнений. Например, присесть со штангой в 100 кг или толкнуть штангу весом в 80 кг, или подтянуться на перекладине, или преодолеть разрушенную лестницу в течение 30 с. Например, как можно большее количество раз - это как раз те упражнения, которые нужны для развития взрывной и динамической силы.

Циклические упражнения максимальной мощности являются эффективным средством развития быстроты. Общеизвестные упражнения в беге на 30, 60, 100 и 200 м, эстафеты 4 по 100 м развивают все формы проявления быстроты у обучающихся. Упражнения в плавании на 25-50 м, нырянии под водой в длину до 40 м и в глубину до 5 м совершенствуют энергетические механизмы мышечной деятельности, способствуют развитию быстроты воина. Ныряния в длину и глубину являются полезными для развития быстроты в действиях.

Методы развития быстроты

Основными методами развития быстроты являются: сенсорный, повторный, переменный и соревновательный.

Сенсорный метод - это специфический метод, направленный на развитие скорости двигательных реакций. Суть его в том, что он основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени - порядка десятых и даже сотых долей секунды. Сенсорный метод направлен на то, чтобы развивать способность ощущать мельчайшие отрезки времени и, благодаря этому, повышать быстроту реагирования.

Повторный метод является ведущим для развития быстроты. Основная задача данного метода – через увеличение частоты движений повысить в занятии свою максимальную скорость.

Скорость, которую достигает испытуемый в беге на 25 м с ходу, является показателем уровня его максимальной быстроты. Повторять такие отрезки по 25-30 м (или толкать штангу весом 50-70% от максимального) следует не более чем 3-4 раза в максимальном темпе, интервалы отдыха при этом длятся 4-5 минут.

Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью и движений с меньшей интенсивностью. Нарращивание скорости, поддержание ее и замедление позволяют весьма эффективно овладевать умением развивать максимальную скорость, делая это свободно, без напряжений.

С целью развития предельного темпа движений рекомендуется пробегать 25-30 м с максимальной быстротой, затем 350 м - с малой скоростью, т.е. предоставлять организму в это время отдых. Повторять 3-4 раза.

Соревновательный метод по праву может быть назван одним из важнейших методов развития быстроты [4].

В процессе физической подготовки обучающихся следует применять данный метод на дистанциях от 60 до 200 м. При упражнениях со штангой и вообще при любых упражнениях, направленных на развитие взрывной силы, целесообразно применять данный метод с фиксацией максимального количества раз выполнения упражнения в течение определенного времени (30-60 с).

Методика развития быстроты

Быстрота формируется и развивается на базе общей и специальной выносливости (схема 1).

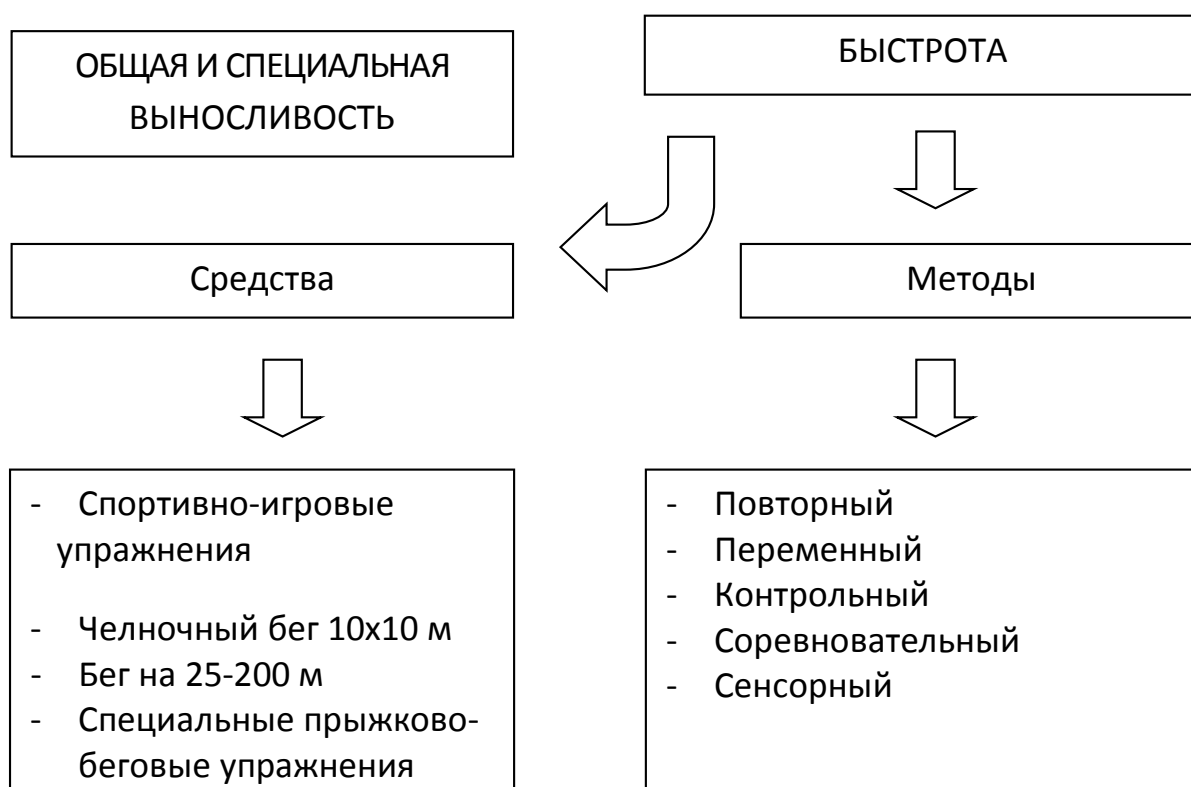


Схема 1 – Средства и методы быстроты

Различают в основном три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений [5].

В практике приходится встречаться обычно с сочетанием этих форм. Например, в беге на 100 м результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивание) и темпа шагов. Но во всех случаях быстрота в движениях проявляется как ответная реакция на внешние раздражители за счет быстрого сокращения мышц (бокс, фехтование, борьба и др.) или как быстрое перемещение тела и его частей в пространстве (бег и плавание на короткие дистанции, бег на коньках и т.д.).

Быстрота в действиях и быстрота двигательной реакции развиваются при выполнении упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий. К таким упражнениям относятся спортивные игры, упражнения в

единоборстве, с тяжестями и силовые гимнастические упражнения, преодоление препятствий, бег на дистанции до 100 м, прыжки в длину и высоту.

В процессе развития и совершенствования быстроты целесообразно применять различные методы и в основном: повторный, переменный, интервальный и соревновательный, характеристика которых, применительно к развитию быстроты.

Библиографический список:

1. Борисов А.В., Елькин Ю.Г., Чернышов С.М. Развитие и формирование профессионально важных качеств военных специалистов полевых узлов связи // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 7-4 (14). С. 68-69
2. Васин В.Н., Косяшников Н.Т., Буриков А.В. Теоретико-экспериментальное обоснование программы формирования профессионально важных качеств средствами физической культуры // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2014. № 4 (31). С. 134-139
3. Воронов Н.А. В здоровом теле – здоровый дух // Colloquium-journal. 2018. № 6-2 (17). С. 77-79
4. Воронов Н.А. Поддержание двигательного режима в жизни человека // В сборнике: Материалы конференций ГНИИ "НАЦРАЗВИТИЕ". Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 103-105
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. 2016. – 431 с.

Оригинальность 72%