

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ (БИСТРОТИ)

- *Загальні поняття (характеристика швидкості)*
- *Особливості розвитку й удосконалення швидкісних якостей*
- *Методика розвитку швидкісних якостей*

Загальні поняття

Швидкість характеризує бистроту переміщення матеріальної точки (тіла, предмета тощо). Швидкість (як фізична якість людини) визначає його здатність стрімко й адекватно реагувати на подразник (сигнал або рух) та виконувати рухові дії за мінімальний час.

На рівень швидкісних здібностей людини впливають деякі індивідуальні особливості її організму: співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації; рухливість нервових процесів і рівень нервово-м'язової координації; рівень розвитку фізичних якостей та вольові дані (зусилля).

Особливості розвитку й удосконалення швидкісних якостей

1) У спеціальній спортивній літературі виділяють дві *групи методичних прийомів для підвищення швидкості виконання рухів*:

2) поступове підвищення швидкості виконання основної вправи для забезпечення планомірного пристосування організму до специфічного швидкісного режиму роботи;

3) періодичне перевищення освоєної швидкості з метою активізації функціональних перебудов організму й підвищення рівня специфічної працездатності.

Роботу над підвищенням рівня швидкісних якостей поділяють на два етапи:

1) етап диференційованого вдосконалювання швидкісних здібностей (час реакції, час одиночного руху, частота рухів);

2) етап інтегрального вдосконалювання, що передбачає об'єднання локальних здібностей у цілісні рухові акти (від швидкості здійснення окремих рухів до виконання вправи в цілому).

З метою комплексного вдосконалювання швидкісних здібностей застосовуються різні вправи, що вимагають миттєвої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Цьому сприяє внутрішнє налаштування, правильна мотивація, застосування змагального й ігрового методів, створення відповідної атмосфери в тренувальному занятті.

Для збільшення швидкості руху рекомендується більш часте чергування різних режимів роботи у звичайних (стандартних), полегшених та складних умовах. Наприклад, можна включити швидку темпову музику для того, щоб студент устигав згідно з музичним *тактом* виконувати рухи, а також *вправи за лідером*, з *гандикапом* тощо. Застосування «лідруючих» факторів і

пристроїв сприяє підвищенню швидкості й частоти рухів, оптимальному співвідношенню темпу й техніки їх виконання. Наприклад: з метою підвищення швидкості бігу можна використовувати сторонню допомогу більш швидкого спортсмена, біг з гори тощо.

Для розвитку і вдосконалювання швидкісних якостей, наприклад швидкості виконання одиночного руху, використовується як *максимальний темп і інтенсивність*, так і *різний темп* – від помірного (30 – 40%) до наближеного до граничного (85–95%) і граничного.

Засобами розвитку швидкості рухів служать змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальною швидкістю. Однак для виконання контрольних (змагальних) рухів з високою швидкістю необхідний достатній рівень технічної підготовленості і готовність функціональних систем організму до пропонованого швидкісного режиму роботи.

✓ Щоб збільшити частоту рухів, необхідно виконувати вправи в наближеному до *граничного і граничному* темпах.

✓ *для підвищення швидкості реакції необхідна установка «на рух», а не «на сигнал».*

Обов'язковою умовою роботи на вдосконалення швидкісних якостей є оптимальне розслаблення й достатні інтервали відпочинку між підходами (до повного відновлення). Паузи між підходами залежать від характеру роботи. Якщо, наприклад, виконуються швидкісні вправи локального характеру (коли в роботу залучено менше 30% м'язової маси), паузи коротші, ніж між вправами часткового (до 60% м'язової маси) або глобального (понад 60%) характеру.

Методика розвитку швидкісних якостей

Основу методики виховання швидкості становить повторно-серійний метод, який полягає в багаторазовому виконанні суворо регламентованої вправи з можливо максимальною швидкістю.

Метод суворо-регламентованої вправи в процесі виховання швидкісних здібностей необхідно доповнювати змагальним та ігровим методами, що забезпечують більш високий емоційний підйом, який позитивно впливає на прояв максимальної швидкості та інших якостей.

Для поліпшення швидкісних показників виконання дій/рухів і подолання «швидкісного бар'єру» рекомендується:

- спрощувати структуру виконання вправи;
- виконувати вправу у полегшених умовах;
- виконувати (імітувати) технічні дії / рухи за вкороченою амплітудою;

- використовувати метод виконання вправ за лідером і з гандикапом;
- виконувати спеціальні вправи на швидкість з можливо максимальною частотою, на початку основної частини заняття та завжди *після роботи на силу і витривалість* – «приводити» м'язи в нормальний *робочий стан*.

Таким чином, подолання «швидкісного бар'єру» передбачає підвищення вимог до організму студента, його фізичної підготовленості і вольових якостей. Спеціалісти підкреслюють, що *вольові зусилля повинні бути спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання вправи/руху*.

Для подолання «швидкісного бар'єру» необхідно використовувати різні спеціальні вправи у *звичайних, полегшених і ускладнених умовах*.

Виконання вправ *полегшених умовах* передбачає використання різних пристосувань, що сприяють більше швидким рухам (наприклад, пружної платформи для створення ефекту збільшення швидкості відштовхування).

При виконанні вправ в *ускладнених умовах* можна застосовувати додаткове навантаження (гантелі, пояси, бандажі тощо).

Для *підвищення показників швидкості і частоти рухів* слід виконувати різноманітні вправи за лідером, який значно перевершує за швидкісними показниками. Застосовувати обтяження вагою 15–20% (з суворим дозуванням часу та інтенсивності навантаження) залежно від етапу підготовки / навчання, індивідуальних особливостей студента і рівня його підготовленості.

✓ *Робота над збільшенням швидкості й сили повинна відповідати координаційній структурі рухів конкретних технічних дій.*

Досягти підвищення *частоти рухів* можна завдяки виконанню вправи в наближеному до граничного і граничному темпах, а збільшити швидкість реакції – здійснення вправи максимально можливою швидкістю.

Для закріплення високого рівня *реагування на сигнал або рух* слід варіювати порядок, ритм і просторові характеристики їх застосування.

З метою підвищення рівня *швидкісних якостей* корисні будь-які вправи, де ставитися завдання домогтися високих показників. *Тривалість роботи при цьому може становити від 5 до 30с, а паузи для відпочинку – практично до повного відновлення*. Під час пауз рекомендується виконувати вправи на розслаблення, гнучкість і психологічне налаштування.

Домогтися автоматизму у виконанні рухів можна шляхом багаторазового виконання (повторення) *вправи* (технічної дії) у *цілому* із зусиллями 75–85% від максимальних. *Закріплення* набутих навичок на контрольних заняттях відбувається шляхом виконання спортивних дій із максимальною швидкістю й інтенсивністю з урахуванням рівня підготовленості конкретного студента.

Оптимізація виконання рухів можлива за рахунок внутрішньом'язової й міжм'язової координації, що досягається регулярними багаторазовими повтореннями (*закон переходу кількісних характеристик в якісні*).

Основними методами розвитку швидкості є:

- виконання вправ *із прискоренням*, з наростаючою швидкістю до максимальної (у полегшених умовах, зі сторонньою допомогою та ін.);
- *змінний* метод – виконання вправи з чергуванням прискорення: з

максимально можливою швидкістю (від 5 с до 30 с) та інтенсивністю, а також із використанням незначних обтяжувачів;

- **зрівняльний** (гандикап);
- **ігровий метод** – з використанням різних прискорень і рухів з акцентом на максимальній або оптимальній швидкості їх виконання;
- **змагальний метод** – у процесі заняття, коли на тлі певного емоційного підйому рухи виконуються з більшою швидкістю;
- **повторний метод** – повторне виконання вправ з наближеною до граничної, максимальною або вище (що можливо при скороченні дистанції, амплітуди рухів і часу виконання) швидкістю.

Отже, **в основі методики розвитку швидкості** лежить повторність впливу на організм студента, його психічну сферу, акцент на виконанні вправ з наближеною до граничної, граничною й такою, що перевищує граничну, швидкістю. Ефективним засобом тренування швидкості є її **нарощування** під час виконання вправ і застосування **прискорень**.

Найбільш серйозну перешкоду на шляху до підвищення швидкості становить недостатній рівень нервово-м'язової координації, що, у свою чергу, залежить від ступеня закріпленості рухової навички й у цілому від рівня фізичної підготовленості студента та його психологічного стану.

Головне в методиці виховання швидкісних якостей (бистроти) – це оволодіння здатністю виконанням вправи **максимально швидко**.

- **Нагадування про виконання розминки**

Перед основної частини заняття та виконання контрольних вправ, слід провести розминку!

Основне призначення розминки – це підготовка організму, його функціональних систем, м'язів, суглобів до наступних навантажень.

Розминка має бути **тематичною**, тобто відповідати темі заняття та включати вправи, які за характером, структурою, функціональною спрямованістю відповідають особливостям виконання **основних** вправ.

Розминка сприяє психологічному настроюванню і готовності до вирішення рухових завдань під час самостійних занять та **не повинна призводити до втоми організму**.

Послідовність виконання вправ (зверху донизу):

- шия (м'язи шиї і шийний відділ хребта);
- верхні кінцівки, починаючи з дрібних суглобів (проміневозап'ясні (кисті); ліктьові; плечові суглоби);
- тулуб (різноманітні вправи: нахили, обертання тощо);
- нижні кінцівки: гомілковостопні, колінні, тазостегнові суглоби.