

Розвиток і вдосконалювання спеціальних швидкісних якостей (бистроти)

Швидкість характеризує бистроту переміщення матеріальної точки (предмета тощо). Як фізична якість організму людини швидкість є його здатністю стрімко й адекватно реагувати на подразник (сигнал або рух) та виконувати рухові дії за мінімальний час.

На рівень швидкісних здібностей впливають такі індивідуальні особливості організму людини: з боку м'язової тканини – співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації; з боку нервової системи – рухливість нервових процесів і рівень нервово-м'язової координації; з боку фізичних якостей – рівень розвитку сили, гнучкості, спортивної техніки і вольових даних.

У єдиноборствах швидкість виконання ударів, кидків, прийомів відіграє провідну роль. При недостатній швидкості виконання прийому всі зусилля практично зводяться нанівець, тому що удари не досягають до цілі, а спроби виконати кидки не матимуть успіху. Марно виконаний удар (*прийом*), без досягнення результату призводить до більших витрат енергії і, що дуже важливо, морально-психічної втоми, а отже, до передчасного фізичного й морального знесилення (виснаження) організму спортсмена.

Для підвищення швидкості реакції необхідна установка «на рух», а не «на сигнал».

Особливості розвитку й удосконалення спеціальних швидкісних якостей

Виділяють дві групи методичних прийомів для підвищення швидкості виконання рухів:

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

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

При цьому необхідно дотримуватися правильної форми і траєкторії виконання вправ, удосконалювати рухи і пристосовуватися до більш високої швидкості, контролювати ритмічну структуру всього руху, додержуватися правильної техніки виконання удару (прийому).

Комплексний прояв швидкісних здібностей виходить зі змісту змагальної (практичної) діяльності відповідно до специфіки роду занять.

Роботу над підвищенням рівня швидкісних якостей поділяють на два етапи:

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

етап інтегрального вдосконалювання, що передбачає об'єднання локальних здібностей у цілісні рухові акти (від швидкості нанесення окремих ударів до виконання комбінації / прийому 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.

Підвищенню швидкості виконання ударної техніки і кидків сприяє застосування вправ (виконання прийомів) *із суперниками меншої (легкої) ваги* для відчуття й адаптації до більшої швидкості рухів та психологічного ефекту переносу швидкісних якостей до *супротивників своєї ваги*. Для збільшення швидкості руху також рекомендується більш часте чергування різних режимів роботи у звичайних (стандартних), полегшених та складних умовах. Наприклад, можна включити швидку темпову музику для того, щоб студенти устигали згідно з музичним *тактом* виконувати рухи або удари не за максимальної амплітуди (руки або ноги не випрямляти до кінця, імітувати удари коліньми, тобто напівзігнутими ногами), 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.

Засобами розвитку швидкості рухів служать змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальною швидкістю. Однак для виконання змагальних (реальних) 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 вправу в наближеному до граничного і граничному темпах.

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 можливою максимальною швидкістю.

Для поліпшення часу простої реакції (реагування) необхідно частіше міняти завдання й поступово ускладнювати умови їх виконання. Тоді відбувається адаптація до більшої кількості варіантів виконання технічних дій (ударів, прийомів), що в остаточному підсумку приводить як до

вдосконалення техніко-тактичних показників, так і до підвищення швидкості специфічної реакції.

Виконання технічної дії з максимальною швидкістю можливе лише за умов досить *високого ступеня його освоєння*, коли увага людини не відволікається на окремі деталі техніки, а акцентується *на швидкості* виконання дії (прийому) в цілому.

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 (удару або прийому в цілому) і подолання «швидкісного бар'єру» рекомендується:

- виконувати вправу (прийом) у полегшених умовах, спрощувати структуру виконання вправи (оптимально-розслаблено);

- виконувати рухи (імітувати) технічні дії (ударну техніку тощо) за скороченою амплітудою (не випрямляти руки і ноги до кінця). Використовувати силу пружної деформації м'язів, принцип рекуперації енергії.

- проводити двобої зі спаринг-партнерами більш легких вагових категорій, які володіють більш високою швидкістю нанесення ударів і виконання кидків;

- виконувати спеціальні вправи на швидкість з можливо максимальною частотою, на початку основної частини заняття та завжди після роботи на силу й витривалість.

NB! Важливу роль у підвищенні швидкості нанесення ударів відіграє *прояв вольових зусиль і психологічне налаштування*. Не слід напружувати м'язи завчасно. Зайве напруження м'язів перешкоджає швидкому виконанню рухів (прийомів).

Щоб подолати «швидкісний бар'єр», необхідно підвищити вимоги до організму студентів, їх фізичної підготовленості і вольових якостей. Позитивне перенесення якостей можливе при досягненні *подібної* структури рухів і психологічної установки. *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, ускладнених і полегшених* умовах. Вправи виконувати за такою «схемою»: а) без обтяжень; б) з обтяженнями; в) без обтяжень «на швидкість», «в режимі бою», повільно.

Відомо, що зі збільшенням сили ударів знижується швидкість їх нанесення, проте цілеспрямована робота «на силу» дає позитивний ефект, який потім можна екстраполювати (перенести) *на швидкість*.

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 з максимально можливою швидкістю, домагаючись при цьому максимально високої швидкості реакції на сигнал.

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 рекордних 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.

Основні методи розвитку швидкості:

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 обтягувань;

зрівняльний (гандикап);

ігровий метод – з використанням різних прискорень і рухів з акцентом на максимальній або оптимальній швидкості їх виконання;

змагальний метод – у процесі тренувального 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 людини, 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 техніко-тактичної підготовленості та психологічної стійкості.

Головне в методиці виховання швидкісних якостей (бистроти) – це оволодіння максимально швидким виконанням вправи (руху, прийому).