

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Лапичак І.Є., Боднарчук О.М.

Лекція з навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури
«30» серпня 2018 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Боднар І. Р.

БИСТРІСТЬ, ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ БИСТРОСТІ.

1. Загальна характеристика бистрості, як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви бистрості.
3. Основи методики розвитку бистрості.

1. Бистрість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу. Це комплексна рухова якість, вона проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
 - швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
 - частоту (темп) необтяжених рухів;
- Деякі фахівці визначають можливість до швидкого початку руху
- швидкий початок рухів [4].

Бистрість рухових реакцій - процес, що розпочинається зі сприйняття інформації, що спонукає до дії і закінчується початком руху-відповіді.

Схематично рухова реакція складається з 5 компонентів:

- сприйняття подразників рецепторами
- передача збудження від рецептора до ЦНС
- “Усвідомлення” отриманої інформації
- передача сигналу-відповіді м’язів
- збудження м’язів і відповідь певним рухом

Прості і складні реакції.

Проста реакція – здатність скоріше відповісти на заздалегідь обумовлений сигнал заздалегідь обумовленою дією.

Латентний час реакції у нетренованих людей 0,2-0,3 с. у тренуваних 0,1-0,2 с

Латентний час обумовлений генотипом і мало піддається розвитку у процесі тренувань. Під час тренування покращується не максимальна бистрість простого реагування, а стабільність реагування з близькою до індивідуального максимуму бистрістю. Тобто треновані люди у повторних спробах частіше реагують з граничною для себе бистрістю.

У однокористуваннях, спортивних іграх велике значення мають складні реагування.

Орієнтація людини при виконанні рухової дії здійснюється за допомогою комплексної дії аналізаторів внаслідок чого формується уява щодо положення тіла в просторі та часі і дозволяє ефективно реагувати адекватною формою поведінки. При цьому людина здійснює взаємодію з предметами, спортивними приладами, партнерами у часі і просторі.

Бистрість складних реагувань на навколишні подразники залежить від

- оперативності оцінки ситуації
- вибору оптимального рухового рішення
- швидкості його реалізації.

У нетренованих людей латентний час складної реакції від 0,3 – 1 с., у тренуваних 0,2 – 0,3 с.

Реакція на рухомий об'єкт – здатність швидко і точно реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкту в умовах дефіциту часу та простору.

В основі РРО – вміння постійно утримувати об'єкт в полі зору, визначати його просторові і часові переміщення та оперативно підбирати адекватні рухи-відповіді.

Реакція вибору - це здатність швидко здійснювати добір адекватної відповіді в умовах дефіциту часу та простору.

Усі види швидкісних якостей людини є досить специфічні. Елементарні прояви бистроті відносно слабо між собою пов'язані. У людини може бути висока швидкість поодиноких рухів і відносно низька частота рухів.

Обмежений перенос бистроті з з однієї вправи на другу можливий лише при подібності їх структури.

Найбільший перенос бистроті у дітей та підлітків. Тому з дітьми та підлітками доцільно комплексно розвивати всі види швидкості за допомогою різноманітних вправ.

2. Фактори, що зумовлюють появу бистроті

- рухливість нервових процесів (збудливість та лабільність ЦНС)
- структура м'язів
- міжмязова та внутрішньомязова координація
- потужність та ємність креатин фосфатного джерела енергії
- рівень розвитку гнучкості
- рівень розвитку вибухової та швидкісної сили
- інтенсивність вольових зусиль

Вікова періодизація.

Швидкість прогресує протягом життя значно менше ніж інші якості. Раніше підлягає інволюційним змінам навіть за умови її спеціального розвитку.

Прогресивний природний розвиток до 14-15 років у дівчат і 15-16 років у хлопців. Із закінченням пубертатного періоду практично припиняється подальший біологічний розвиток швидкості. Віковий період від 7-8 до 11-12 років є найбільш сприятливим – швидкість реакцій, частота рухів. Акцентувати увагу на вдосконаленні міжмязової координації.

У віці 11-12 до 14-15 у дівчат та 15-16 у хлопців високі темпи приросту швидкості цілісних рухів.

До фізичних вправ, що використовуються для розвитку швидкості, ставляться такі вимоги:

- її техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні;
- їх тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- вони повинні бути різноманітними і забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні із розвитком інших рухових якостей.

3. Основою методики вдосконалення швидкості простих рухових реакцій є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали (вправи на “швидкість реагування”). Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за

спрощеними правилами, на менших відносно стандартних майданчиках. Використовується також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку виду руху за командою. *Методика розвитку простої реакції:*

- *0 невелика тривалість роботи,
- *1 створення дефіциту простору і часу,
- *2 повний, пасивний відпочинок.

Методичні положення:

- реагування з максимальною швидкістю;
- концентрація уваги на сигналі;
- після підготовчої команди - напружити м'язи;
- кількість повторень у серії до початку збільшення часу реакції;
- реагувати з різних вихідних положень;
- змінювати час між підготовчою і виконавчою командами;
- зміна сигнальних подразників;
- вміти розрізняти мікроінтервали часу (біг 30 м - повідомити час, бігун вгадує час, біг на заданий час).

Складна реакція (реакція вибору) 80% часу побачити сигнал; 20% - відповісти. ***Тренувати бачення!***

Методичні прийоми:

- *3 зміна швидкості переміщення об'єкту;
- *4 збільшення (зменшення) кількості об'єктів;
- *5 зміна відстані до об'єкта.

Методика розвитку циклічних і ациклічних рухів.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухів застосовують саме ті вправи в варіативних умовах. Для вдосконалення швидкості виконання циклічних рухів тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами [4].

Кількість вправ або довжину дистанції підбирають таким чином, щоб за час їх виконання швидкість не знижувалася. Для виявлення оптимальної тривалості й інтенсивності навантаження, числа повторень, тривалості пауз відпочинку між вправами слід мати інформацію про відповідну реакцію організму на виконану роботу. Критерієм оцінки працездатності є ЧСС.

Методика визначення індивідуально-дозованих фізичних навантажень для розвитку швидкості полягає у наступному:

1. Після розминки необхідно визначити вихідну ЧСС.
2. Школяру пропонують виконати біг на місці у максимальному темпі протягом 5 с. Реєструють число рухів.
3. Відразу ж після бігу визначають після навантажувальну ЧСС.
4. Паузу відпочинку визначають відновленням ЧСС до рівня вихідної 5-10 уд./хв..
5. Так само, проводять всі наступні повторення навантаження.
6. Сигналом до припинення повторної швидкісної роботи є момент зниження працездатності, що відповідає настанню першої стадії втомиленості.

Необхідно врахувати, що стандартне повторення вправ з максимальною швидкістю може призвести до виникнення швидкісного бар'єру.

Через це рухливі та спортивні ігри у середньому та старшому шкільному віці мають перевагу перед стандартними пробіжками на швидкість.

Щоб уникнути стабілізації швидкості, доцільний, наприклад, такий порядок виконання швидкісних вправ на занятті:

а) швидкісні вправи в утруднених умовах: 3-4 прискорення під гору або по східцях;

б) повторний біг з близькограничною швидкістю по гаровій доріжці;

в) короточасні прискорення у полегшених умовах.

У середньому шкільному віці домагаються зростання швидкості рухів головним чином за рахунок ЗФП, все вагомніше місце посідають швидкісно-силові вправи. У старшому шкільному віці застосовується комплекс власне швидкісних, швидкісно-силових вправ і вправ для розвитку швидкісної витривалості. Застосовуються також спеціалізовані фізичні вправи. У цьому віці продовжують природно використовувати і спортивні ігри.

Швидкісні вправи ставлять високі вимоги до м'язів, сухожилів та зв'язок. Тому у процесі розвитку швидкісних якостей травми виникають відносно часто. Причинами переважної більшості з них є організаційні та методичні недоліки тренувального процесу.

Організаційні недоліки:

- несприятливі санітарно-гігієнічні умови
- неякісний інвентар
- порушення правил поведінки на заняттях

Небезпечно виконувати швидкісні вправи в холодну вітряну погоду на слизькій поверхні. Недоцільно виконувати швидкісні вправи з граничною інтенсивністю в ранковий час. Необхідно організовувати виконання швидкісних вправ так, щоб учні не заважали один одному і їх поведінка не стала причиною травм.

Методичні помилки:

1. недостатня різнобічність тренувальних впливів
2. різке збільшення обсягу швидкісних вправ
3. недостатнє засвоєння техніки швидкісних вправ
4. пере навантаження окремих ланок опорно-рухового апарату
5. неякісна безпосередня підготовка до виконання
6. виконання швидкісних вправ на фоні фізичної або координаційної втоми.
7. при виникненні судоми у м'язах вправи необхідно припинити, оскільки це може бути пов'язане з деструктивними змінами у м'язах і порушеннями їх іннервації. Подальше виконання вправ в такому стані може привести до травми.

Рекомендована література

Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

3.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

4.Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

5.Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.

6.Курамшин Ю. Ф.Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

1.Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П.Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

2.Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

Інформаційні ресурси інтернет:

1.Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.

2.Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.