

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Те Сергей Сергеевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** в статье представлен анализ развития скоростных способностей и методика их развития. Авторами выявлены современные тенденции, характеризующие условия развития скоростных способностей, и используемые современные методики для их развития.*

***Ключевые слова:** спорт, скоростные способности, методика развития.*

В современном спорте психофизиологические механизмы способностей быстроты у разных спортсменов существенно различаются. Это затрудняет процесс их развития и требует дифференцированного выбора средств и методов воздействия на каждый из них.

Рассматривая данную проблему, Б.А. Ашмарин [1] выявил, что «особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений» [1, с. 135]. В результате ученый выделяет быстроту двигательной реакции, состоящую из простой реакции и сложной реакции. Данная систематизация позволила определить сенситивные периоды их развития: от 7–8 до 11–12 лет. Автор отмечает, что в дальнейшем интенсивность совершенствования этой функции замедляется, но продолжается до 17 лет.

Кроме этого, Б.А. Ашмарин отмечает, что скорость одиночного движения целесообразно развивать посредством использования комплекса упражнений с

отягощениями весом 30–50% от максимального в течение полугода, что способствует в сенситивный период развития двигательного качества быстроты улучшить результат в среднем на 22%.

Следующим важным аспектом развития быстроты отмечается частота движений. Причем частота движений различных звеньев тела различна. Для развития частоты движений автор рекомендует комплексы скоростных, скоростно-силовых упражнений, а также упражнения на развитие выносливости в зоне максимальных нагрузок.

Основным методом развития быстроты движений, по мнению Б.А. Ашмарина, является повторное выполнение упражнений с акцентом на максимальной скорости выполнения. А также использование упражнений с меняющейся амплитудой выполнения (от меньшей к большей, постепенно ее увеличивая, и наоборот).

Оптимизация начального обучения юных тяжелоатлетов путем применения специальных педагогических средств, представленная в работе Прието Вильярага, Альваро Робинсон, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие быстроты движений [3]. Вместе с тем, весьма важным является в тренировочном процессе обеспечение сохранности здоровья занимающихся [5].

Модернизация физкультурного образования обучающихся посредством применения информационных технологий позволяет целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств занимающихся. Инновационно-моделирующее проектирование способствует оптимизации процесса развития как отдельно взятых физических качеств: быстроты, силы, координационных способностей, выносливости, гибкости, так и комплексного их развития [2; 4; 6; 7].

Таким образом, в результате проведенного анализа выявлены современные тенденции характеризующие условия развития скоростных способностей и используемые современные методики для их развития, а также дифференцированного выбора средств и методов воздействия на каждый из них.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
3. Прието Вильяррага, Альваро Робинсон Оптимизация начального обучения юных тяжелоатлетов путем применения специальных педагогических средств: Автореф. дис. ... к.п.н. – Киев, 1993. – 28 с.
4. Скобликова Т.В. Социальные аспекты инвестиций в спорт / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева // Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты: Сборник научных статей 4-й Международной научно-практической конференции. – Курск, 2014. – С. 272–274.
5. Скобликова Т.В. Здоровье ученика в образовательном процессе: личностный аспект. – Курск, 2000. – 132 с.
6. Швыдкая Н.С. Модернизация физкультурного образования в школе посредством применения информационных технологий / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5. – С. 74–76.
7. Швыдкая Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 32–34.