

Воронина Виктория Александровна

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

Фахрутдинова Резида Ахатовна

д-р пед. наук, профессор, преподаватель

Институт филологии и межкультурной
коммуникации им. Льва Толстого

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»

г. Казань, Республика Татарстан

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема физического развития школьников. Быстрота – это одно из основных качеств, степень развития которого говорит о физической подготовке школьника. Это качество определяется способностью и умением школьников за определенный промежуток времени сделать максимальное число движений. Упражнения на скорость, особенно те, которые относятся к специфике определенного вида спорта, в сочетании с развитой силой мышц, в комплексе образуют одну из скоростных особенностей – резкость движений. Поэтому в скоростно-силовых видах спорта развитию быстроты движений способствуют и средства, развивающие силу мышц (тех, где большое внешнее сопротивление, например, множество вид единоборств). Вся ценность силовых упражнений, положительно влияющих на развитие быстроты мышечных сокращений у школьников, состоит в том, что с развитием силовых качеств у школьников и повышение его силовых возможностей решается более просто.*

Ключевые слова: *физическое развитие школьников, развитие скорости, быстрота, спортивная школа.*

Управляя физическим развитием школьников в условиях спортивной школы, особое внимание тренер-преподаватель уделяет развитию скорости. Скорость характеризуется своими особыми движениями и действиями, которые объединяются в одно общее название – быстрота. Быстрота – это одно из основных качеств, степень развития которого говорит о физической подготовке школьника. Данное качество определяется способностью и умением школьников за определенный промежуток времени сделать максимальное число движений. Быстрота имеет ряд характерных особенностей, которые слабо связаны друг с другом. К таким характеристикам относятся: а) быстрота одиночного движения; б) частота движений; в) быстрота двигательной реакции.

Специфические качества быстроты как способности, определяющей скоростные характеристики движений школьников, заключается в таких особенностях, как личностно-психических, центрально-нервных и нервно-мышечных факторов, обеспечивающие быстротечность двигательных действий школьников.

Выявлено, что время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений. Школьник может иметь хорошо развитую реакцию на сигналы, но при этом иметь небольшую частоту движений, или все наоборот. Это можно объяснить тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик существенно различаются. Разобрать и отчетливо увидеть это можно на примере бега школьника на короткие дистанции. Школьник может хорошо среагировать на старте (в силу своей хорошей скорости на сигнал), но сохранить свою скорость на дистанции ему не удастся. Если рассуждать про скорость бега и факторы, влияющие на нее, то все вышеперечисленные характеристики движения всего лишь относительно связаны с ней. Скорость бега школьника во многом определяется длиной его шага, которая зависит от длины ног, от силы с которой он отталкивается. То есть от тех факторов, которые не относятся к скоростным характеристикам движений.

Поэтому мы не можем судить о том, как школьник будет бегать на короткие (спринтерские) дистанции, беря лишь во внимание время его реакции.

Быстрота одиночного движения обладает более простой координацией, и она мало влияет на скорость выполнения: например, прямые одиночные удары в боксе, уколы в фехтовании, движения руки при метании копья, ударе по мячу и т. д. при выполнении более сложных по координации движений сокращение времени их выполнения связано с совершенствованием межмышечной координации. Задачей тренера-преподавателя является доведение до автоматизма простого по координации упражнения, что позволяет уменьшить напряжение на ЦНС школьников при его выполнении, таким образом увеличивается и скорость его выполнения. В реальных же условиях одиночные движения объединены в циклические или ациклические системы. Поэтому трудно сказать, что существует определенный метод развития одиночных движений. Каждый тренер-преподаватель использует свои средства и методы, подходя к этому индивидуально.

Упражнения на скорость, особенно те, которые относятся к специфике определенного вида спорта, в сочетании с развитой силой мышц, в комплексе образуют одну из скоростных особенностей – резкость движений. Поэтому в скоростно-силовых видах спорта развитию быстроты движений способствуют и средства, развивающие силу мышц (тех где большое внешнее сопротивление, например, множество вид единоборств). Вся ценность силовых упражнений, положительно влияющих на развитие быстроты мышечных сокращений у школьников, состоит в том, что с развитием силовых качеств у школьников и повышение его силовых возможностей решается более просто. А вот если работать для заметного увеличения скорости только при помощи скоростных упражнений, то это процесс очень трудоемкий. Тренеру-преподавателю в этом случае необходимо в тренировочном процессе использовать метод, где развитие силовых показателей, проходят в условиях быстрых движений. Для такого процесса используется метод динамических усилий. Он предусматривает, что упражнение будет выполняться с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) и с максимальной скоростью.

Быстрота не является единственной двигательной возможностью, которая определяет уровень его физического развития. Наряду с ней большое значение имеют выносливость, ловкость и сила. Они не заложены природой с рождения, их нужно развивать, и это уже задача спортивной школы, а в частности тренера-преподавателя.