

тренувального заняття повинен бути незначним, але заняття необхідно проводити частіше;

- найкращі умови для розвитку координаційних здібностей в дитячому та підлітковому віці, оскільки організм в цей час найбільш пластичний і тому можна рано закласти основи швидкого засвоєння нових складних рухових навичок.

Література:

1. Пехтль В. Основы и методы тренировки ловкости. Учение о тренировке. Москва. Физкультура и спорт, 1971. С. 210- 215.

2. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. 1991. № 3. С. 31-36. .

3. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир: ДАУ, 2004. 18 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ

Безніс О.Є. ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Основними передумовами швидкості є: рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів та здібність розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність вольового зусилля і біомеханічні механізми, що забезпечують рухи швидкісного характеру.

Швидкість може проявлятися в такій формі: 1) рухові реакції на слухові, зорові і тактильні подразники; 2) швидкість окремого руху та його швидкий початок; 3) частота рухів; 4) швидкість в комплексному виявленні. Швидкість також можна розглядати як загальну та спеціальну.

Загальна швидкість - це здатність людини виконувати будьякі рухи та дії, забезпечувати рухові реакції на різні подразники з достатньою швидкістю. Загальна швидкість набувається людиною в процесі життєдіяльності, загальної та спеціальної підготовки, в результаті цілеспрямованого тренування.

Спеціальна швидкість - це здатність виконувати з необхідною, зазвичай з дуже великою, швидкістю змагальну вправу, її елементи і частини. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна і відноситься лише до тих рухів та дій, в яких велось навчання і відповідне тренування, до тих подразників, з якими вона пов'язана. Зі сказаного вище витікає, що розрізняють елементарні (латентний час простих і складних реакцій на зорові, слухові, тактильні подразники; швидкість окремого руху при незначному зовнішньому опорі; частота рухів) та комплексні форми прояву швидкісних здібностей (біг, стрибки, удари, кидки).

Латентний час реакції, в свою чергу, складається з декількох складових і

залежить від швидкості проходження нервових процесів в кожній з них: виникнення збудження в рецепторі - передача збудження в відцентрові шляхи; вироблення відповіді в центральній нервовій системі; передача його до м'яза - збудження м'яза та виконання відповідної дії.

Розрізняють прості та складні рухові реакції. Проста реакція виявляється заздалегідь визначеним рухом на відомий та очікуваний сигнал. Прикладом цього може слугувати початковий рух бігуна на короткі дистанції за сигналом стартера. Складні реакції розподіляються на реакцію на об'єкт, що рухається, і реакцію з вибором. Реакція на об'єкт, що рухається (м'яч, суперник, партнер), найчастіше має місце в спортивних іграх. Швидкість реакції на об'єкт, що рухається, залежить від часу, за який людина зуміє побачити об'єкт, оцінити напрямок та швидкість його руху, вибрати план дії та здійснити намічену дію. До реакції з вибором відносяться такі дії, в яких необхідно реагувати відповідно до особливостей ситуації, що склалась (наприклад, реагувати на червоний, а не реагувати на зелений сигнал, реакція фехтувальника, боксера, хокеїста). Тривалість складних реакцій довшо за тривалість простої реакції за рахунок "центральної затримки", диференціювання сигналу. Друга форма швидкості - швидкість окремого руху та його швидкий початок, - як правило, спостерігається під час аналізу окремих рухових актів, наприклад, швидкість відштовхування в стрибках, виштовхування ядра у фінальному зусиллі. Ця рухова здібність знаходиться на межі швидкості та сили. Якщо рух виконується з високою швидкістю незавантаженою або малозавантаженою кінцівкою (фехтування, бокс), він відноситься до швидкості; якщо рух пов'язаний з переміщенням всього тіла (відштовхування у стрибку) або з наявністю опору, супротивника (боротьба) - ця рухова здібність в більшій мірі відноситься до вибухової сили.

Третя форма прояву швидкості - частота рухів; характеризується вона кількістю рухів, що повторюються в певний проміжок часу, в циклічних видах спорту - однакових за структурою, а в ациклічних видах, наприклад, в боксі, баскетболі - не завжди однакових за структурою. Частота рухів також залежить від швидкості проходження нервових процесів (від того, наскільки швидко в нервових центрах виникає сигнал на скорочення та розслаблення м'яза).

Четверта форма швидкості - комплексний прояв - визначається спроможністю долати відстань в найменший відрізок часу в циклічних спортивних вправах. Ця форма вияву швидкості складається з трьох фаз: а) початок руху; б) розгін (збільшення швидкості); в) збереження швидкості. Елементарні форми прояву швидкості незалежні одна від одної. Водночас поєднання трьох фаз зумовлює всі випадки прояву швидкості, специфічних особливостей і проявляються вони в різних величинах і багатьох співвідношеннях. Наприклад, в спринтерському бігу результат залежить й від реакції на старті, й від швидкості кожного окремого руху, й від розвинутого на дистанції темпу рухів.

Між вказаними формами швидкості є зв'язок, але немає прямої залежності; швидкість виявляється в єдності зі структурою руху. Швидкість, яка розвинута в бігу на короткі дистанції, може не вплинути суттєво на швидкість рухів

боксера або борця. Таким чином, перенос швидкості виникає в основному в структурно схожих рухах. Отже, основною умовою розвитку швидкості є оволодіння досконалою технікою конкретного руху.

Швидкість всіх елементарних форм обумовлюється, в основному, двома факторами: оперативною діяльністю нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії. Перший фактор залежить від генетичних особливостей і майже не поліпшується. Встановлено, що час простої реакції в осіб, які не займаються спортом, як правило, коливається в межах 0,2-0,3 с, а у висококваліфікованих спортсменів - 0,1- 0,2 с. Ці дані підтверджують давньовідому істину: навіть в процесі наполегливих тренувань час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 0,1 с. Другий фактор піддається тренуванню і тому головним напрямком й основним резервом підвищення швидкості конкретної рухової дії є пристосування моторного апарату до конкретних умов та оволодіння раціональною м'язовою координацією, яка спонукає до повноцінного використання індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, що властиві даній людині.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. Київ, Здоров'я, 1986. 158 с.
3. Грибан Г.П. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов спортивного отделения сельскохозяйственных вузов. Москва, 1991. 118 с.

ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Безніс П.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Однією з основних задач, що вирішуються у процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, які властиві людині. Багато студентів, на жаль, не мають уявлення о фізичних якостях, о методиках розвитку і які наслідки можуть бути, якщо взагалі не займатися спортом. В наш час, дуже велика кількість молоді не займається спортом, а ні фізичними вправами і нормативи, які складають на 1 курсі нашого університету наглядно це демонструють.

Характер прояву силових якостей студентів нерозривно пов'язаний з віковими особливостями, бо у віці від 17 до 21 років їх розвиток досягає найвищого рівня.

У теорії й практиці фізичної культури проблема виховання силових якостей та їхнього впливу на спортивну діяльність актуальна на сьогоднішній день, тому що дослідження розвитку силових якостей є однією з головних проблем в області фізичної культури й спорту.