

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У КУРСАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТЫЛОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЙСК»

В.И. Гавроник, Е.А. Дурович, С.Ф.Кулеш

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь,
vlad.gavronik@mail.ru

Введение. Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях [1]. Исходя из цели, физическая подготовка в воинской части организуется и проводится с учетом особенностей ее предназначения и имеет специальную направленность. Целью специальной направленности физической подготовки в воинских частях видов Вооруженных Сил является развитие у военнослужащих наиболее важных для каждой военной специальности физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков на основе их общей физической подготовленности [1]. Специальными задачами физической подготовки для военнослужащих тылового обеспечения являются преимущественное развитие быстроты, ловкости и силы [1].

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат [2]. Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Цель нашего исследования – совершенствование методики развития скоростных способностей у курсантов специальности «Тыловое обеспечение войск».

Объект исследований – скоростные способности.

Предмет исследований – развитие скоростных способностей у курсантов специальности «Тыловое обеспечение войск».

Известно, что скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем — через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты. Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Для развития скоростных возможностей применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких

отрезках (от 10 до 100м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером [3]. Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основным условиям:

1. возможности выполнения с максимальной скоростью.
2. освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений; снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить развитие этого качества, и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости [3].

Ведущими при воспитании скоростных способностей являются повторный и соревновательный методы.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться и варьировать достаточно большим арсеналом разнообразных средств. Скоростные упражнения для этого необходимо использовать не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны, конечно, подвижные и спортивные игры.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1. Увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений.
2. Увеличением максимальной силы работающих мышц.

Существенно повысить максимальную скорость движений чрезвычайно сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь – увеличения силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть, при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4–5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера» [3].

Примеры упражнений для развития быстроты.

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5–6 раз по 10–15 метров с интервалом в 1,0–1,5 минуты] x 3–4 серии через 2–3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

2. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10–30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3–5 раз x 1–2 серии.

3. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1–2 минуты. Всего выполнить 3–4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

4. Прыжки с места: однократный, тройной, пятикратный – по 5–6 раз.

5. Прыжок в длину с укороченного разбега (совершенствование техники прыжков): с 3–5 шагов – 3–5 раз; с 8–10 шагов – 3–5 раз.

6. Силовая тренировка:

Полуприседы со штангой или с партнером на плечах – [50–80 кг x 8–10 раз] x 2–3 серии (более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивание вверх из полуприседа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Выводы:

1. При совершенствовании скоростных качеств, которые курсант может проявить в конкретном движении, быстрота зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций.

2. Развитие быстроты курсанта тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения.

3. При развитии скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

4. Для целенаправленного развития быстроты реакции с большой эффективностью используются различные методы. Наиболее эффективными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Литература:

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах. – Минск, 2011. – 112 с.

2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.