

И. И. Трофимович

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Статья посвящена спринту, где большую роль играют скоростные способности, определяющиеся, прежде всего, такими факторами как наследственность, возраст, пол, состояние нервно-мышечного аппарата (механизм), временем суток и некоторыми др. Определены виды скоростных способностей. Рассмотрены основные средства развития различных форм быстроты и выделены четыре режима – (А, В, Д, Е), каждый из которых характерен особым изменением работоспособности и функциональных изменений в организме спортсмена.

Бег на короткие дистанции (спринт) является одним из самых зрелищных видов легкой атлетики. Спринт предъявляет высокие требования ко всем сторонам физической подготовленности, особенно к скоростным способностям, которые определяются, прежде всего, такими факторами как наследственность, возраст, пол, состояние нервно-мышечного аппарата (механизм), временем суток и некоторыми др.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей:

- быстрота двигательной реакции;
- быстрота одиночного движения;
- частота (темп) движений.

Их принято считать элементарными видами (формами) проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14–15 лет. Но целенаправленные воздействия оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5–20 % и более. Одним из важнейших качеств бегунов на короткие дистанции являются быстрота. В это понятие входит способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Упражнения необходимо подбирать соответственно тому виду проявления скорости движения, которой необходимо развивать. В зависимости от того, в какой стадии отдыха повторяется каждое последующее упражнение, в занятии выделяют четыре режима – (А, В, Д, Е), каждый из которых характерен особым изменением работоспособности и функциональных изменений в организме спортсмена.

Режим (А), при котором каждое последующее упражнение выполняется в первой стадии отдыха, приводит к снижению всех показателей работоспособности от упражнения к упражнению. Применяется для развития скоростной, силовой, специальной и общей выносливости.

Режим (В), при котором каждое последующее упражнение выполняется во второй стадии отдыха, приводит к повышению мышечной силы, быстроты и координации движений, по снижению выносливости.

Режим (Д), при котором каждое упражнение повторяется в третьей стадии отдыха, приводит к поддержанию на одном уровне или некоторому повышению всех показателей работоспособности. Режим (Е) имеет наименьшее тренирующее значение и практического применения не имеет.

Простым и доступным методом определения нужных режимов чередования упражнений и отдыха является метод пульсометрии. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу его выполнения работоспособность не снижалась. Для развития скорости бега необходимо применять отрезки 20–60 м, и в редких случаях (для высококвалифицированных спортсменов) – до 80. Интенсивность упражнений для развития скоростных способностей должна быть околопредельная или максимальная (96–100%). Спортсмен должен обеспечить наивысший уровень проявления скорости бега за счет предельной мобилизации и концентрации волевых усилий. Но большие объемы работы с максимальной интенсивностью при ограниченном количестве упражнений могут привести к образованию скоростного барьера. Для его преодоления необходимо использовать бег в облегченных условиях. При этом скоростные упражнения выполняются с интенсивностью, превышающей максимально-доступную в обычных условиях.

Специальная выносливость бегуна на 100 м и 200 м отличается некоторыми особенностями. Бег на эти дистанции относится к физическим упражнениям максимальной выносливости. Чтобы пробежать такие дистанции с предельной скоростью, бегун должен в считанные доли секунды «взорвать» свои энергетические возможности.

В результате интенсивно прогрессирует утомление, и снижается скорость бега. Поскольку во время бега с высокой скоростью распад энергетических веществ, происходит очень быстро, то и совершенствовать органы и системы, от которых зависит выносливость

в беге на 100 м и 200 м, можно только именно в таких условиях. Следовательно, бегом с меньшей скоростью нельзя полноценно развивать выносливость, необходимую в спринте. Выносливость в беге на 100 м и 200 м приобретается посредством повторного бега на эти дистанции со скоростью 95–100 % от максимально возможной и выполнять упражнения следует серийно.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентирующего 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.

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Литература

1 Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

2 Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.