

3. Ибрагимов И. Н. Факторы, определяющие физическую работоспособность гиревиков / И. Н. Ибрагимов. – Текст : непосредственный // Спорт и спортивная медицина: Материалы международной научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина», посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры 09-11 апреля 2020 г. (г. Чайковский) / под общ. ред. Т. В. Фендель. – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 172-178.

4. Павлов В. Ю. Модельные характеристики как основа управления учебно-тренировочным процессом спортсменов-гиревиков 13-15 лет / В. Ю. Павлов. – Текст : непосредственный // Вестник ТГУ. – 2012. – № 363. – С. 188-192.

5. Павлов В. Ю. Разработка и применение модельных характеристик в тренировочном процессе юных гиревиков / В. Ю. Павлов. – Текст : непосредственный // Вестник ТГПУ. – 2012. – № 5(120). – С. 147-153.

6. Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В. А. Сальников. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 24-26.

7. Сандин С. М. Использование средств гиревого спорта в системе силовой подготовки курсантов Вольского военного института материального обеспечения / С. М. Сандин. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 219-223.

УДК 796

А. А. Лесоцкий

Брестский государственный технический университет

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Ключевые слова. Скоростные способности, интенсивность, упражнения, легкая атлетика.

Аннотация. В научной литературе встречается множество описанных средств и методов развития скоростных способностей у легкоатлетов, занимающихся бегом. Средства и методы развития скоростных способностей подбираются исходя из особенностей занятий и особенностей занимающихся. Различные виды развития скоростных способностей могут быть независимы или влиять друг на друга. В настоящей работе предлагаются средства развития скоростных способностей у студентов при занятиях бегом на короткие дистанции, которые являются эффективными в тренировочном процессе занимающихся легкой атлетикой.

IMPROVING SPEED ABILITIES FOR STUDENTS ENGAGED IN LIGHT AND ATHLETICS

Keywords. Speed abilities, intensity, exercises, athletics.

Annotation. In the scientific literature, there are many described means and methods for developing speed abilities in track and field athletes involved in running. Means and methods for developing speed abilities are selected based on the characteristics of the classes and the characteristics of those involved. Different types of development of speed abilities can be independent or influence each other. This paper proposes the means of developing students' speed abilities during sprinting, which are effective in the training process of those involved in athletics.

Поскольку на каждом этапе подготовки работа над совершенствованием скорости бега должна являться одной из основных задач тренера, развитие скоростных способностей у студентов, занимающихся легкой атлетикой, является необходимым условием для достижения хороших результатов.

Цель работы – совершенствование системы воспитания скоростных способностей у студентов, занимающихся легкой атлетикой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, педагогическое тестирование.

Чем выше квалификация спортсмена, тем в большей степени бег с максимальной скоростью должен быть представлен в общем объеме тренировочной работы. Спринтерские пробежки с большой скоростью оказывают положительное воздействие на организм спортсмена. Для совершенствования скоростных возможностей, как в физическом плане, так и психологическом спортсмен должен быть готов выполнить работу с максимальной интенсивностью.

Быстрота – способность человеком выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени. При оценке проявлений быстроты различают: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); частоту движения [1].

Быстрота относительно друг от друга проявляется независимо. Особенно это касается показателей времени реакции, которые не корректируют с показателями скорости движения. Сочетание этих трех показателей позволяет оценить проявления быстроты. Так в спринтерском беге результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивания, выноса бедра и др.) и темпа шагов.

Максимальное значение имеет скорость целостных двигательных действий, а не простейшие проявления быстроты. Однако скорость в целостном сложно-координационном движении зависит не только от уровня быстроты, но и от других причин. К примеру, в беге скорость движения зависит от длины шага, а та в свою очередь, от отталкивания и длины нижних конечностей. Следовательно, скорость целостного движения только

косвенно характеризует быстроту человека, а наибольшим показателем являются именно элементарные формы скоростных способностей.

В движениях, которые выполняются с максимальной скоростью, различают две фазы: фаза увеличения скорости (фаза разгона); фаза относительной стабилизации скорости. Характеризуется первая фаза стартовым ускорением, вторая – дистанционной скоростью.

Скоростные способности довольно специфичны. Перенос быстроты происходит только в координационно-сходных движениях. Например, значительное улучшение результата в прыжках с места положительно сказывается на показателях в спринтерском беге.

Независимыми друг от друга являются способность быстро набирать скорость и способность передвигаться с большей скоростью. У спортсмена может быть хорошее стартовое ускорение и невысокая скорость на дистанции и наоборот.

Двигательные реакции делятся на две группы: простые и сложные. Простая реакция – ответ заранее известным движениям на заранее известный сигнал. Например, такой реакцией является начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах и т. п. [2]. Быстроту простой реакции определяют по латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Сложные двигательные реакции характеризуются внезапной и постоянной сменой ситуации действий. Сложные двигательные реакции – когда из нескольких действий необходимо быстро выбрать одно, адекватное данной ситуации, т. е. «выборные» реакции.

Двигательная деятельность различных видов проявления скоростных способностей выступает в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и физическими действиями.

В данном случае имеется в виду комплексное проявление скоростных способностей: быстрота выполнения целостного двигательного действия, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Средствами воспитания скоростных способностей являются: развитие быстроты – скоростные упражнения.

Они делятся на три основные группы:

– упражнения, которые воздействуют на отдельные компоненты скоростных способностей: скорость выполнения отдельных движений; быстроту реакции; улучшение частоты движений; улучшение стартовой скорости; быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом; скоростную выносливость;

– упражнения, которые комплексно воздействуют на все основные компоненты скоростных способностей: спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства;

– упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности; скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Упражнения, направленные на развитие частоты движений: ускоренные движения ногами и руками, которые выполняются в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; циклические упражнения, способствующие повышению темпа движений; упражнения, которые способствуют повышению скорости расслабления мышц после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в комплексе применяются три группы упражнений: упражнения, развивающие быстроту реакции; упражнения для развития скорости отдельных движений; упражнения взрывного характера [3].

Выводы. Подготовка студентов в беге на короткие дистанции – многоплановый, длительный процесс, который требует не только заинтересованности в успехе тренировочного процесса и желании достичь хороших результатов от спортсмена, но и получения как занимающимся, так и тренером серьезного объема знаний в области физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 464 с. – Текст : непосредственный.

2. Зациорский В. М. Воспитание физических качеств / В. М. Зациорский. – Москва : ФиС, 1987. – 213 с. – Текст : непосредственный.

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 170 с. – Текст : непосредственный.

УДК (55.042+571,12)

Э. В. Лукичева, Т. А. Мартиросова

Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева

ВОЗМОЖНОСТИ НОВОГО ВРЕМЕНИ: «УМНАЯ» ЭКИПИРОВКА

Ключевые слова: физическая культура и спорт, «умная» экипировка, эффективные тренировки, состояние организма.

Аннотация. В данной статье рассматриваются виды и возможности современных технологий в одежде, обуви и аксессуарах для облегчения и эффективности, а также безопасности тренировок и занятий спортом.