

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

**Тема 12. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА
РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурєєва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання стосовно розвитку спритності та різних форм її прояву у фізичному вихованні, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема 12. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ

Обсяг академічних годин – 2 г.

Мета: закріпити теоретико-методичні знання щодо розвитку швидкості, навчитися складати вправи на її розвиток за завданням і записувати їх у формі плану-конспекту фізкультурного заняття.

Студент повинен знати:

визначення «швидкість», «моторна реакція», «швидкість рухової дії», «частота руху», «швидкісний бар'єр»;

- швидкісні здібності та їх характеристику;
- класифікацію швидкісних здібностей;
- основні напрями у вихованні швидкості;
- методичні прийоми виховання швидкості;
- засоби виховання швидкості;
- методи діагностики швидкісних здібностей;
- способи усунення «швидкісного бар'єру».

Студент повинен вміти:

- складати вправи на розвиток швидкісних здібностей;
- виконувати вправи на розвиток швидкісних здібностей і робити їх запис в зошиті в формі плану-конспекту;
- дотримуватися алгоритму дій щодо складання вправ, що спрямовані на розвиток швидкісних здібностей.

Необхідне обладнання: ручка, зошит, олівець.

Теоретичні відомості

1. Методика виховання швидкості.

Швидкість – це здатність людини виконувати будь-які рухові дії за мінімальний час. Вона як фізична якість має складну структуру.

Таким чином, основними засобами виховання швидкості є фізичні вправи.

Всі засоби виховання швидкості можна поділити на 2 великі групи:

1) вправи, що впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей:

- вправи на швидкість реакції на сигнал;
- вправи на швидкість виконання окремих рухів;
- вправи на частоту рухів;
- вправи на покращення стартової швидкості;
- вправи на збільшення швидкісної витривалості;
- вправи на збільшення швидкості виконання окремої рухової дії в цілому.

2) фізичні вправи комплексної (різнобічної) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей:

- рухливі ігри;
- спортивні ігри;
- єдиноборства;
- естафети.

До методів виховання швидкості відносяться:

1) метод строго регламентованої вправи:

- методи повторного виконання руху з установкою на максимальну швидкість;
- методи варіативної вправи, що передбачають варіювання швидкості і прискорень за заданою програмою і в спеціально створених умовах.

2) ігровий метод;

3) змагальний метод:

- прикидки;
- естафети;

- гандикап.

Швидкість розвивають шляхом почергового виховання окремих структурних елементів (швидкісних здібностей та супутніх компонентів, які сприяють кращому її розвитку).

Методика виховання швидкісних здібностей включає виховання таких її форм:

- 1) моторної реакції (реакції на сигнал);
- 2) швидкості рухової дії;
- 3) частоти рухів.

Швидкість моторної реакції поділяється на:

- 1) швидкість простої моторної реакції;
- 2) швидкість складної моторної реакції.

2. Методика виховання швидкості простої моторної реакції на сигнал.

Проста рухова реакція людини (реакція на сигнал) – це її здатність, по можливості, швидше відповідати заздалегідь обумовленою руховою дією на стандартний, заздалегідь обумовлений сигнал.

Сигнал може бути звуковим, зоровим або тактильним.

Засоби виховання простої моторної реакції:

- 1) вправи на швидкість реакції на сигнал;
- 2) вправи, що полегшують стартову швидкість виконання рухової дії.

Методи виховання швидкості простої моторної реакції:

- 1) *метод повторних вправ* (на початку дає хороші результати);
- 2) *метод аналітичного підходу*, тобто послідовне виховання швидкості виконання окремих складових рухів або у *полегшених умовах* (наприклад, біг з гори);
- 3) *«сенсорна методика»* – виконання вправ в певний час (за Гелерштейном).

3. Методика виховання швидкості складної моторної реакції на сигнал.

Складна рухова реакція людини (реакція на сигнал) – це орієнтування людини на певні подразники під час виконання рухових дій в екстремальних умовах, що здійснюється завдяки комплексній діяльності аналізаторів (зорового, слухового та ін.).

Складна моторна реакція (СМР) буває двох видів:

- 1) реакція на об'єкт, що рухається;
- 2) реакція вибору.

Реакція людини на об'єкт, який рухається – це її здатність, по можливості, швидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу і простору.

Реакція вибору – відповідь людини певним рухом на один або декілька сигналів.

Основними засобами виховання складної моторної реакції є:

- фізичні вправи комплексної (різнобічної) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей, а саме: рухливі ігри, спортивні ігри, єдиноборства й естафети.

Кожний швидкісний рух поділяють на дві фази:

- 1) позотонічну – незначна зміна пози та непомітний перерозподіл м'язового тону;
- 2) власне рухову – від початку до завершення рухової дії.

4. Методика виховання швидкості рухів.

Для виховання швидкості використовуються вправи, які виконуються на максимальній швидкості – **швидкісні вправи.**

Максимальна тривалість швидкісних вправ – 22 с.

Всі швидкісні вправи поділяють на 2 групи:

- 1) циклічні;
- 2) ациклічні.

4.1. Швидкість циклічних рухів.

Засобами виховання швидкості циклічних рухів є:

- 1) циклічні вправи на швидкість;
- 2) допоміжні фізичні вправи.

Методи виховання швидкості циклічних рухів:

- 1) інтервальної вправи;
- 2) комбінованої вправи;
- 3) суворо регламентованої вправи;
- 4) ігровий;
- 5) змагальний.

4.2. Методика виховання швидкості ациклічних рухів.

Для отримання тренувального ефекту при розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи переважно із майже граничною і граничною швидкістю. Спроба збільшити обсяг швидкісних тренувальних навантажень у звичайних умовах не тільки не призводить до зростання швидкості, але навпаки, сприяє ще більшій стабілізації параметрів техніки рухової дії і, як наслідок, швидкості її виконання. Вказаний парадокс тренувального ефекту М. Озолін назвав «швидкісним бар'єром». Для усунення «швидкісного бар'єра» застосовують переважно два методичні прийоми: 1) руйнування і згасання цього бар'єра.

5. Частота рухів.

Частота рухів – це максимальна кількість рухів за певний час – високий темп їх виконання за одиницю часу.

Основними засобами виховання частоти рухів є:

- 1) естафети;
- 2) рухливі ігри;
- 3) спортивні ігри;
- 4) стрибки на короткій і довгій гімнастичній скакалці;
- 5) вправи з кидками і ловлею різних м'ячів;
- 6) метання;
- 7) зміни прискорення під час бігу;

8) вправи зі зміною амплітуди руху.

Основними методами розвитку частоти рухів є:

- 1) метод повторної вправи з установкою на максимальну швидкість виконання;
- 2) метод варіативної вправи;
- 3) змагальний;
- 4) ігровий.

Практична частина

I. Завдання 1: Засвоїти алгоритм дій щодо складання вправ на розвиток швидкості і вимоги до їх запису та вивчити конкретизацію завдань практичного заняття 12.

1. Алгоритм дій щодо складання вправ на розвиток швидкості та вимоги до їх запису.

Для складання комплексу вправ на розвиток швидкісних здібностей необхідно дотримуватися такого алгоритму дій (порядку дій):

- 1) *кожен студент повинен уважно вивчити завдання практичної частини практичного заняття 12;*
- 2) вивчити теоретико-методичні аспекти розвитку швидкісних здібностей і форм їх прояву (див. файл «Самостійна робота студента» №12);
- 3) визначитися, з метою – вправу на розвиток якої саме форми прояву швидкості Ви хочете скласти (розглянути можливі варіанти вправ (різновиди) за завданням);
- 4) створити таблицю для запису вправ на розвиток швидкісних здібностей, що має 4 колонки: 1 – Зміст, 2 – Дозування, 3 – Організаційно-методичні вказівки; 4 – Графічний запис вправ (зошит розташувати як альбомний лист, повернувши його на 90 градусів за годинниковою стрілкою);

- 5) скласти вправу на розвиток певної форми прояву швидкості *та записати її згідно вимог скороченого запису і правил запису*, що прийняті в фізичному вихованні, спорті та фізичній терапії;
- 6) спробувати її виконати самостійно декілька разів (6-8 разів);
- 7) розрахувати дозування, наприклад, для підготовлених дітей віком 9-10 років (представити дозування, що надає ефект на розвиток швидкості або будь-якої форми її прояву);
- 8) визначитися з організаційно-методичними вказівками до кожної фізичної вправи (темп виконання, амплітуда руху, вказівка, що передбачає можливу помилку при виконанні відповідних вправ; вказівка, що збільшує ефект від вправи);
- 9) поряд із цим на полях зошита зробити графічний запис фізичної вправи, стрілочками та пунктиром показуючи основний рух із в.п. (графічне зображення вправи);
- 10) перевірити кількість вправ на розвиток швидкості (їх повинно бути 7) і їх відповідність поставленим на практичному занятті завданням (див. завдання в Тимс; вони також дублюються нижче в питанні «Конкретизація завдань практичного заняття 12 щодо складання комплексу з 7 вправ на розвиток швидкості»).

2. Конкретизація завдань практичного заняття 12 щодо складання студентом комплексу з 7 вправ на розвиток швидкості та форм її прояву

1. Вправа № 1 повинна бути спрямована на розвиток швидкості простої моторної реакції (реакції на будь який сигнал). Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
2. Вправа № 2 повинна бути на швидкість складної моторної реакції. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька

разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

3. Вправа № 3 повинна бути на розвиток швидкості циклічних рухів. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
4. Вправа № 4 повинна бути спрямована на руйнування «швидкісного бар'єра». Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
5. Вправа № 5 повинна бути на розвиток частоти рухів (естафета на швидкість). Придумати естафету, практично спробувати її виконати; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
6. Вправа № 6 повинна бути на розвиток частоти рухів (стрибки на гімнастичній скакалці). Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
7. Вправа № 7 повинна бути спрямована на розвиток частоти рухів (вправа зі зміною амплітуди руху). Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

II. Завдання 2: Заповнити табл. 1: «Комплекс вправ на розвиток швидкості».

Таблиця 1.

«КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ».

№ з/п	Зміст	Дозування	Орг-но-методичні вказівки	Графічне зображення вправи
1.	Вправа на розвиток швидкості простої моторної реакції (реакції на будь який сигнал)..			
2.	Вправа на розвиток швидкості складної моторної реакції.			
3.	Вправа на розвиток швидкості циклічних рухів.			
4.	Вправа на руйнування “швидкісного бар’єра”.			
5.	Вправа на розвиток частоти рухів (естафета на швидкість).			
6.	Вправа на розвиток частоти рухів (стрибки на гімнастичній скакалці).			
7.	Вправа на розвиток частоти рухів (вправа зі зміною амплітуди руху).			

Список рекомендованої літератури

Основна

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Інформаційні ресурси

1. https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/04.1.%20Navhalno_metod_literatura/01.2%20Fizichne_vyhovany/Metod.%20vkasivku%20s%20CRC.pdf