

**ФГАОУ ВО «СевГУ»
Центр «Физическая культура и спорт»
кафедра «Физвоспитание и спорт»
учебно-спортивная специализация
«Волейбол»**

**Тема: Быстрота и развитие скоростных
способностей**

Презентация подготовлена:

Старший преподаватель кафедры «ФВ и С»

ФГАОУ «СевГУ» Потёмкина Е.И.

Быстрота и развитие скоростных способностей

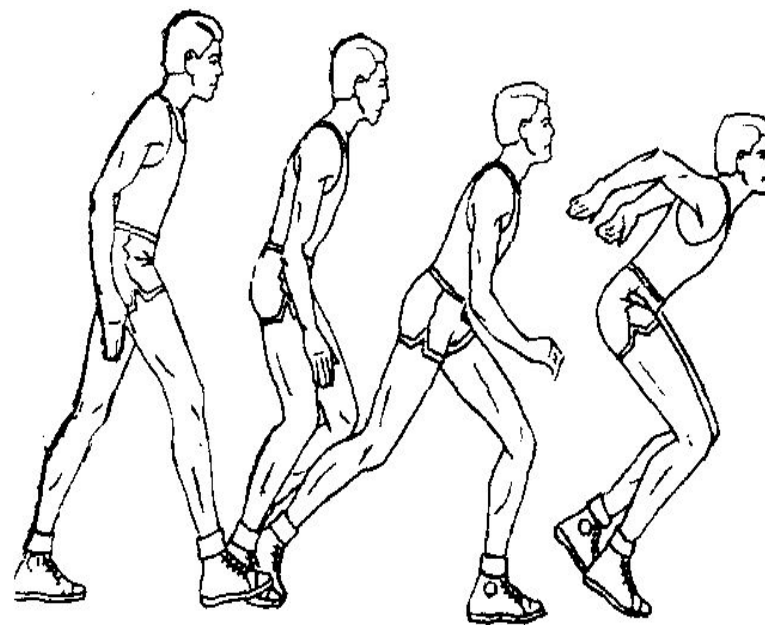


Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся следующие формы быстроты: *быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота (темп) движений.*

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: *простые и сложные.* Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией. Примером такого вида реакции является начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета.

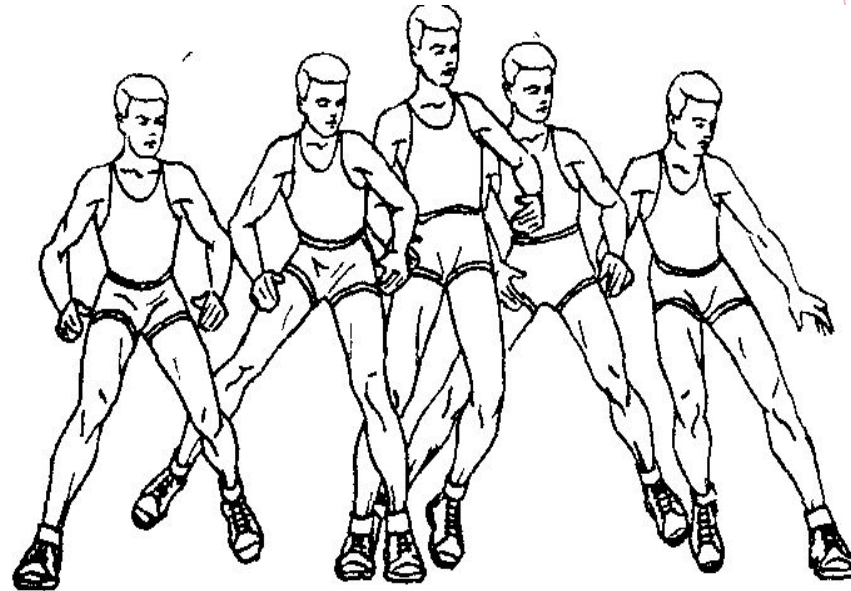
Сложные двигательные реакции

- ▶ Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий, например, в спортивных играх. Большинство сложных двигательных реакций – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, соответствующее данной ситуации). Такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект.



Сложные двигательные реакции

- ▶ Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (движение рукой при подаче мяча) тоже характеризует скоростные способности.
- ▶ Частота, или темп движений – это число движений в единицу времени.
- ▶ В сортивных играх есть еще одно проявление скоростных качеств – быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться или начать движение в другом направлении.



Факторы проявления формы быстроты и скорости

- ▶ - лабильности центральной нервной системы;
- ▶ - соотношения быстрых и медленных волокон в мышечной ткани;
- ▶ - силы мышц;
- ▶ - способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
 - энергетических запасов в мышце;
- ▶ - амплитуды движений;
 - способности к координации движений при скоростной работе;
- ▶ - возраста и пола;
- ▶ - врожденных способностей человека.

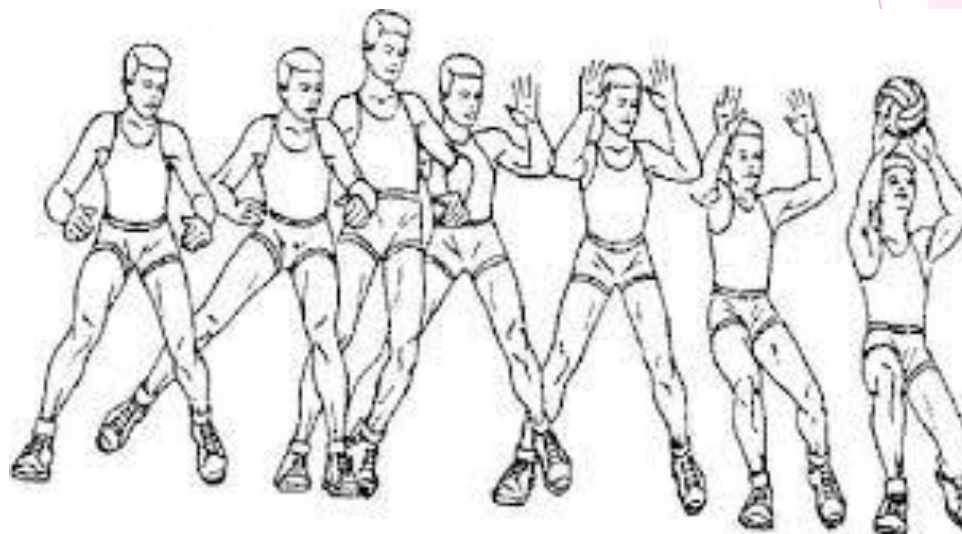
Развитие скоростных способностей



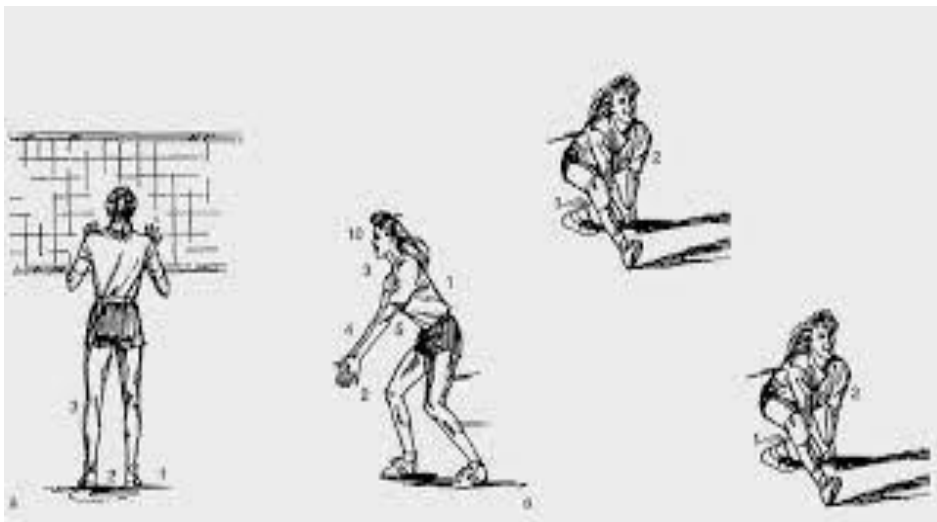
- ▶ Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. В процессе занятий повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и – через воспитание силовых, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствования техники движений, т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты

Методические рекомендации для развития скоростных способностей волейболиста

- ▶ 1) **Метод повторного выполнения** действий с установкой на максимальную скорость перемещения. Суть его заключается в выполнении упражнения с предельной и максимальной скоростью. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается заданная быстрота перемещения (обычно 5 – 10 с). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать восстановление частоты пульса до исходных величин.



Методические рекомендации для развития скоростных способностей волейболиста



- ▶ **2) Сопряженный метод.** Например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисть, перемещения с отягощением и т. п.
- ▶ **3) Метод переменного упражнения** с варьированием скорости по заданной программе.
- ▶ При использовании этого метода чередуются движения с высокой интенсивностью (в течение 4 - 5 с) и движениями с меньшей интенсивностью. Вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. Это повторяют несколько раз.

Методические рекомендации для развития скоростных способностей волейболиста

- ▶ **4) Соревновательный метод**, который применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку занимающимся с различной физической подготовленностью предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.
- ▶ **5) 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.

Средства воспитания быстроты волейболиста

- ▶ Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях двигательных ситуаций и систематическим участием в соревнованиях. Для этого необходимо использовать специальные подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в конкретной двигательной деятельности.



Средства воспитания быстроты волейболиста

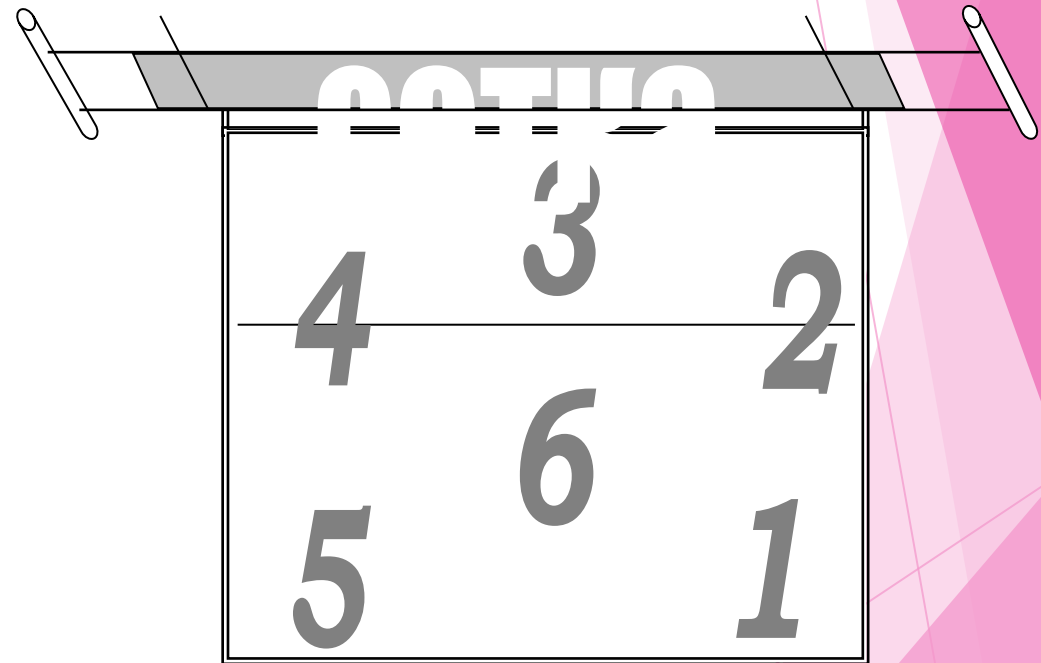
- ▶ При воспитании быстроты реакции выбора необходимо стремиться научить занимающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях соперника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой соперника, мимикой, подготовительными действиями, манерой поведения.



Средства воспитания быстроты движений

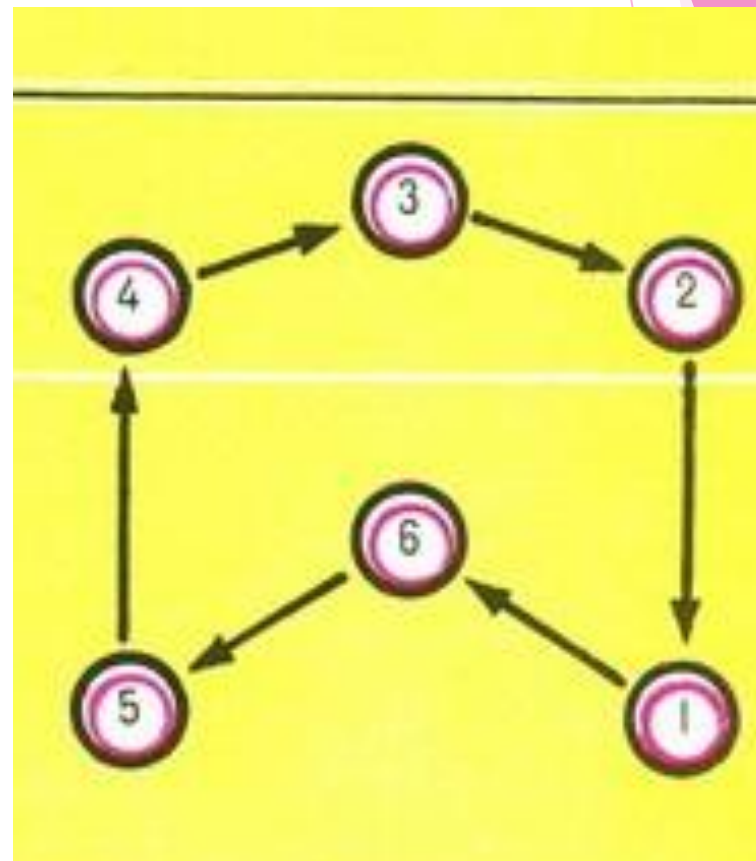
Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения

1. По зрительному сигналу бег на 10 – 15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, лицом вверх и вниз (по отношению к стартовой линии занимающийся принимает самые разнообразные положения).
2. Бег на 10 - 30 м с максимальной скоростью: лицом вперед, боком, вперед «скрестным» шагом.



Средства воспитания быстроты движений

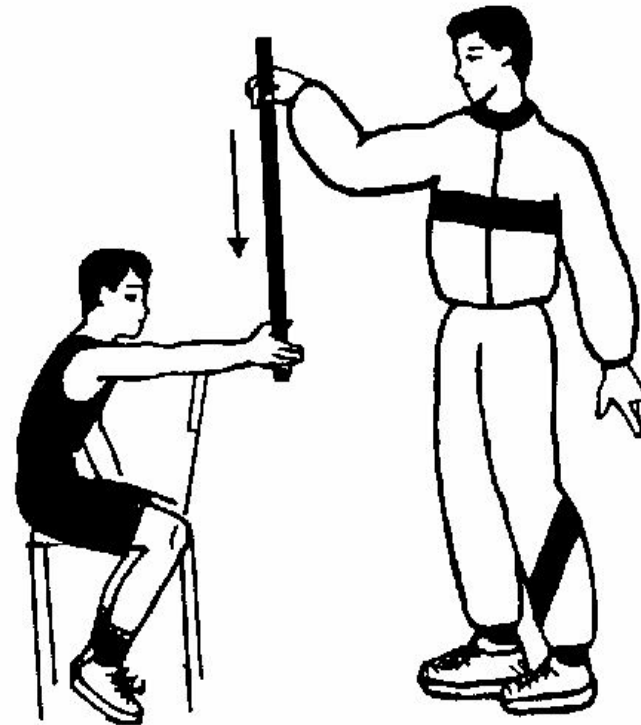
3. Ускорения во время бега различными способами в пределах границ площадки: от лицевой линии до линии нападения, с середины площадки до сетки, по диагонали площадки (зоны 1 – 4 и 5 – 2)
4. Бег с резкой сменой направления и быстрыми остановками. «Челночный» бег на отрезки 5 и 10 м (лицом вперед и спиной вперед).
5. Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
6. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией или выполнением технического приема.



Оценка скоростных способностей

Контрольные оценки скоростных способностей делятся на группы, соответствующие их формам проявления. Время простой двигательной реакции определяют с помощью «эстафетного» теста.

Рука испытуемого вытянута ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см от ладони исследователь удерживает линейку (длиной 40 см), нулевая отметка находится на уровне нижнего края ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого – быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно раньше. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Оценки теста показаны в таблицах 1.1 и 1.2 [2].



Теппинг-тест

Для оценки максимальной частоты движений применяют теппинг-тест. Он заключается в нанесении рукой точек в квадрате 8 × 8 см в максимальном для испытуемого темпе в течение 10 с. Пробу повторяют дважды, учитывают среднее значение двух проб (оценки см. в табл. 1.1 и 1.2).

Частоту движений, а также скорость, проявляемую в целостных двигательных действиях можно определить по количеству шагов, сделанных за 5 с в беге на месте, результатам бега на 60 м и бега на 30 м сходу (оценки см. в табл. 1.1 и 1.2).

Оценка	Частота движений				Частота одиночного движения «эстафетный тест»
	Теппинг-тест 10 с, кол-во движений	Бег			
		на месте 10 с, кол-во шагов	30 м сходу, с	60 м, с	
удовлетв.	63	46	4,2	8,8	18,0
хорошо	73	48	3,9	8,5	17,0
отлично	83	50	3,6	8,2	16,0

Рис.1.1

Оценка	Частота движений				Частота одиночного движения «эстафетный» тест»
	Теппинг-тест 10 с, кол-во движений	Бег			
		на месте 10 с, кол-во шагов	30 м сходу, с	60 м, с	
удовлетв.	56	32	5,9	10,0	17,0
хорошо	67	36	5,1	9,7	16,0
отлично	78	40	4,3	9,4	15,0

Рис.1.2

Вопросы

- ▶ 1. Дать определение физического качества быстрота.
- ▶ 2. Перечислить формы скоростных способностей человека. Дать их характеристику.
- ▶ 3. Перечислить основные методы развития скоростных способностей волейболиста.
- ▶ 4. Назвать основные средства воспитания быстроты. Перечислить несколько упражнений для развития быстроты перемещения в волейболе.
- ▶ 5. Какими тестами оцениваются скоростные способности волейболистов?

Список литературы:

- ▶ **1. Рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств на занятиях по волейболу:** методические указания к учебным занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» /Сост. ст. преп. Е.И. Потёмкина, – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 20 с.
- ▶ **2. Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холохов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2001. – 479 с.
- ▶ **3. Романенко В.А.** Диагностика двигательных способностей /В. А. Романенко – Донецк: Изд-во Донецкого национального университета, 2005. – 290 с.

Спасибо за внимание!



**ТВОЙ
ВОЛЕЙБОЛ**

Потёмкина Елена Ивановна

<https://mail.sevsu.ru/>