

# **ФОРМИРОВАНИЕ БЫСТРОТЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Удовиченко Е.В., Заикин М.В.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Высокий профессиональный уровень будущих специалистов требует значительной физической подготовленности. Профессиональная физическая готовность выпускников вузов, базируется на высокой работоспособности, своевременной адаптации к объему и интенсивности труда. Будущие специалисты должны быть физически готовы к постоянным изменениям среды своей профессиональной деятельности. [1].

Анализ показателей адаптивности позволил установить, что не все будущие специалисты достаточно легко могут приспосабливаться к новым условиям деятельности, быстро ориентироваться в ситуации и осуществлять поставленные задачи, оперативно вырабатывать стратегию своего поведения и социализации. Данную проблему можно решить при помощи формирования физических качеств в процессе физического воспитания студентов. Технология формирования прикладного физического качества, как быстрота, разработанная на основе учёта специфики профессиональной деятельности и хорошо развитых физических качеств, позволит повысить эффективность физической готовности будущих специалистов. Это определило тему исследования: «Воспитание быстроты в процессе физического воспитания студентов».

Для будущих специалистов необходимо оптимальное сочетание быстроты и точности движений, не требующее значительных мышечных усилий. Воспитание быстроты у студентов в целях ППФП осуществляется на занятиях физической культурой и требует специальных дифференцированных усилий, поскольку в студенческом возрасте прекращается естественный биологический рост скоростных способностей, и дальнейшее повышение данных двигательных способностей сопряжено с достаточно длительным целенаправленным учебно-тренировочным процессом, требующим учета закономерностей фазовых изменений работоспособности студентов в течение учебного года. Полученные экспериментальные данные ряда специалистов свидетельствуют о том, что в процессе физического воспитания студенческой молодежи важно воспитывать быстроту сложных двигательных реакций: реакции на движущийся объект и реакции выбора. Для этого необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе подвижные и спортивные игры, различные виды единоборств, средства легкой атлетики и других видов спорта, где требуется изменение скорости передвижения, скорости реагирования на внезапно появляющийся объект, быстрое сокращение дистанции.[3]

Задачи исследования:

- 1) Анализ научно-исследовательской и специальной литературы.
- 2) Разработать комплекс упражнений на воспитание быстроты студентов.
- 3) Экспериментально доказать степень влияния комплекса упражнений

на развитие быстроты.

В работе использовались методы:

- 1) Метод теоретического анализа и обобщения.
- 2) Метод педагогического наблюдения.
- 3) Метод тестирования.
- 4) Метод математического расчета.

Используя данные методы, было определено изменение уровня развития отдельных форм быстроты в процессе проведения экспериментальной работы.

В начале и по окончании эксперимента для определения уровня развития быстроты были использованы следующие тесты (см. таблицу 1):

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) челночный бег 3×10 метров;
- 3) поднимание туловища за 30 секунд;
- 4) бег на месте за 15 секунд.

Исследование было организовано на базе ОГУ и проводилось в три этапа. В нем приняло участие 20 девушек группы 15 МЕН(ба)ОГИМ.

1 этап - сентябрь 2015. На этом этапе изучалась литература по проблеме исследования, уточнялись тема работы, предмет и объект исследования, определялись цель, задачи и выстраивалась гипотеза исследования. Продумывался ход эксперимента, и определялись тесты для оценки быстроты.

2 этап - октябрь 2015 - февраль 2016. В этот период проводился эксперимент. Группа 15МЕН(ба)АУ была разделена на 2 подгруппы: Э1, где скоростные способности воспитывались согласно учебной программы с преимущественным использованием различных методов упражнения и Э2(экспериментальная), где применяли разработанный нами комплекс упражнений на воспитание быстроты.

3 этап - март 2016. На данном этапе исследования осуществлялась математико-статистическая обработка результатов экспериментальной работы, были сделаны основные выводы.

Приступая к экспериментальному обоснованию методики учебно-тренировочного процесса на начальном этапе физической подготовки, мы исходили из предположения направленности занятий преимущественно на разностороннюю физическую подготовку, осуществляемую путем применения широкого комплекса разнообразных тренировочных средств, а также специальных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств.

Упражнения для развития быстроты:

1. Выполнение стартов на 10-15 метров по команде (сигналу) 4-6 повторений, 2-3 серии. Продолжительность упражнений не должна превышать 4-5 секунд.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на 360°.

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 метров) — рывок (6-9 метров) — остановка; бег, с захлестыванием голени — рывок — остановка; бег, ноги прямые — рывок — остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
6. Бег зигзагом между флажками до 10-15 метров в одну сторону.
7. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.
8. Перемещения правым, левым боком приставным и с крестным шагом.
9. Челночный бег на 6(9) метров; 9-3-6-3-9 метров.
10. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

Методы развития быстроты:

1. Повторный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с предельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии — 15-20 секунд, интервал отдыха между сериями — 30 секунд-1 минута, количество серий — 6-8 раз.

2. Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 секунд) и движений с меньшей интенсивностью (10-20 секунд)

3. Интервальный метод — подобие повторного, но интервалы отдыха строго регламентированы для каждой тренировки.

4. Сопряженный метод характеризуется выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.

5. Метод круговой тренировки — для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-й станции - развитие быстроты реакции; на 2-й — развитие быстроты одиночного движения; на 3-й — быстроты перемещений).

6. Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.

7. Спортивные, подвижные игры, беговые эстафеты. Для основных упражнений продолжительность одной серии до 1,5 минут, интенсивность - высокая, паузы отдыха между сериями - 1,5 минут, количество серий - 6-8 раз.

Дозировка физических нагрузок для интервального, сопряженного, метода круговой тренировки, спортивных, подвижных игр, эстафет подбирается, исходя из методических принципов развития быстроты.

Методические указания для воспитания быстроты и повышения скорости движений:

1) Дозировка скоростных упражнений. Упражнения, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Тренировочную работу для развития быстроты следует заканчивать, как только субъективные ощущения студента или показания секундомера скажут об уменьшении установленной или максимальной быстроты.

2) Отдых между повторными выполнениями тренировочных упражнений должен обеспечить готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты. При длительных интервалах отдыха быстрота движений снижается.

Продолжительность отдыха зависит от вида упражнений, состояния студента, его подготовленности, условий занятий и определяется субъективно по моменту готовности к выполнению упражнения.

3) Применять упражнения на воспитание быстроты в начале основной части занятия, затем использовать упражнения для развития мышечной силы и выносливости.

Таблица 1. Результаты тестирования показателей быстроты у студентов до и после эксперимента.

тест	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента		Улучшение %	
		Э1	Э2	Э1	Э2
Бег 60м (секунд)	10.1	9.9	9.7	2,0	4,0
Прыжок в длину с места (см)	163	165	168	1,8	3,0
Челночный бег 31×10 метров(сек)	9.1	8.9	8.8	1,2	3,3
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	21	22	23	4,5	9,5
Бег на месте за 15 сек (кол-во раз)	25	27	29	8	16

Данные, полученные в ходе исследования, отображены в таблице 1.

Результаты исследования использованных упражнений в процессе воспитания быстроты у студентов позволил выявить прирост исследуемых показателей. Результаты тестов на определение физического качества быстрота выявили, что студенты экспериментальной Э2 подгруппы показали результаты лучше по сравнению с подгруппой Э1: поднимание туловища за 30 с - результат улучшился на 5,0 %; бег на месте за 15 с результат повысился на 8,0 %; челночный бег 3×10 метров – на 2,1 %; бег 60 м – на 2,0 % и прыжок в длину с места – на 1,2 %.

Таким образом, проведенные исследования показали эффективность, разработанного нами комплекса упражнений на воспитание быстроты студентов.

#### Список литературы

1. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - N 9. - С. 76. - ISSN 0040-3601

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям/М.М.БОГЕН// М.: Физкультура и спорт, 2005.- 233 с.

3. Веселов, В. И. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания / В.И.Веселов, А.С. Воронович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 7. – С. 11–15. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95003.htm>.

4. Врублевский, Д.Е. Индивидуализация силовой подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции/ Д.Е. Врублевский, И.В.Строева //Теория и практика физической культуры. 2010. № 12. С. 30.

5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров//: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е издание, переработанное. М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 288 с.

6. Захаров, М.Ф. Изменение функциональных показателей у легкоатлетов при физических нагрузках различного типа / М.Ф.Захаров, С.П. Левушкин, Э.А. Лазарева // Теория и практика физической культуры, 2013. № 2. С. 27.

7.Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.

8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин/ М.: Астрель-АСТ, 2006. - 163 с.

