**Воспитание быстроты на уроках физической культуры**

Афанасьева Марина Владимировна

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Сыктывкарский колледж сервиса и связи»

(ГПОУ СКСиС)

Преподаватель физвоспитания

Основные понят

Быстротой или скоростными качествами называется способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Принято выделять **основные** (элементарные) разновидности проявления скоростных качеств и **комплексные**.

К элементарным относятся:

* Латентное время реакции (период времени межу действием раздражителя и началом движения). Различают простые и сложные двигательные реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал. Все остальные называются сложными;
* Скорость одиночного движения;
* Частота движений.

Комплексные формы быстроты проявляются в различных видах прыжков, в спринтерском беге, ударных движениях (в боксе, карате) и т.п.

В двигательных реакциях различают латентное время реагирования (собственно реакционные способности) – фаза от момента появления сигнала до начала движения, и моторную фазу – от начала движения до его завершения.

Большое значение в сложных реакциях приобретает умение предугадать действие партнера (например, в танцах) или противника (например, в борьбе, теннисе, фехтовании и пр.). Подобное умение называется **антиципатией,** а соответствующие реакции антиципирующими.

Физиологическими основами развития быстроты являются:

* Увеличение лабильности соответствующих двигательных единиц и скорость распространения возбуждения по нервным и мышечным волокнам;
* Повышение скорости ускорения мышечных волокон;
* Увеличение скорости протекания возбуждения в нервных центрах;
* Синхронизация возбуждения мышечных единиц и их отдельных волокон;
* Повышение скорости расслабления мышц.

Методика воспитания

В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых необходима хорошая скорость реагирования. Например, при вождении автомобиля, при выполнении ряда домашних дел и в других ситуациях.

Быстрота в значительной мере зависит от совершенства двигательного навыка, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а при продолжительной работе и от выносливости человека.

Большинство упражнений на уроках физической культуры являются хорошим средством воспитания быстроты реагирования. Быстрая смена движений, умение реагировать на невербальные указания преподавателя, сообщение направление движения. Количество повторений повышают лабильность нервных процессов, быструю смену возбуждения и торможения в нервных центрах.

Наиболее благоприятным возрастом для развития быстроты реагирования является детский и юношеский, но улучшение показателей вполне доступно и в другом возрасте – до 50 лет и даже старше. Важное значение развитию скорости движения придают в спорте высших достижений.

Существует два вида заданий, требующих проявления максимальной скорости:

* Показать максимально мгновенную скорость (при отталкивании в прыжках, при выпуске снаряда в метании и т.д.);
* Продемонстрировать максимальную скорость на протяжении всего движения (например, спринтерский бег).

Методы развития, применяемые в спорте, не используются в оздоровительной физкультуре, так как являются травмоопастными для скелетно-мышечной системы. К тому же энергообеспечение скоростных упражнений обеспечивается анаэробными процессами, что также неблагоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.

Возможной сферой применения упражнений на скорость являются занятия по физической культуре для детей и подростков, а также для хорошо физически подготовленных людей до 30-35 лет, регулярно занимающихся рекреационными видами спорта (теннисом, сквошем, волейболом, баскетболом, футболом и др.).

В процессе воспитания скоростных способностей, задача состоит в том, чтобы всесторонне повысить функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности.

В качестве средств воспитания быстроты движений, на уроках физической культуры, используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять трем требованиям:

1. Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;
2. Они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения, основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения. Основная тенденция в данном случае – стремление превысить в занятии свою максимальную скорость.

Афанасьева Марина Владимировна