

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий, О. І. Єловець
Житомирський національний агроекологічний
університет*

Анотація. В статті розкривається методика розвитку швидкості в студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Представлені загальні відомості про швидкість як фізичну якість.

Ключові слова: швидкість, фізичні якості, фізичне виховання, навчальний процес, фізична підготовленість, студент.

Постановка проблеми. В навчальній програмі з фізичного виховання, тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості серед обов'язкових нормативів представлений біг на 100 м як найтипівіший тест оцінювання швидкісних здібностей студентів. Упродовж навчання студентам неодноразово також доводиться складати тест на оцінювання спритності з човникового бігу 4 x 9 м, де швидкість також є одним із головних елементів успішного виконання тесту. Для отримання відмінної або доброї оцінки з розвитку швидкості студенти мають сформулювати потребу у фізичному самовдосконаленні і регулярних активних заняттях фізичною культурою і спортом, зокрема бігом на короткі дистанції.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз результатів з бігу на 100 м протягом багатьох років показує, що позитивні оцінки отримує лише 26,8–41,3 % студентів [1; 2, с. 8; 4]. Розвиток швидкості у студентів є одним із самих важких процесів у фізичному удосконаленні. Для того, щоб підвищити швидкісні якості необхідно особливу увагу студентів звернути на техніку виконання вправ та методика розвитку швидкісних здібностей [5].

Швидкість реагування і рухових дій є однією з головних передумов успіху в змагальній діяльності в багатьох видах спорту та у професійній діяльності операторів, водіїв, у службах безпеки тощо. Швидкість як комплексна рухова якість – це здатність людини виконувати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу. Вона має вирішальне значення і визначає успіх в багатьох галузях діяльності людини і в більшості видів спорту. Основними передумовами швидкості є: рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів та здібність розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність вольових зусиль і біомеханічні механізми, що забезпечують рухи швидкісного характеру [2, 6].

В процесі рухової діяльності людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, які виникають раптово. У процесі професійної діяльності та у багатьох сферах виробництва зросли вимоги до швидкості, своєчасного і адекватного реагування на постійну зміну ситуацій [3]. Тому розвиток швидкості в навчально-виховному процесі з фізичного виховання потребує додаткового вивчення і вдосконалення.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні рекомендацій щодо розвитку швидкості у студентів для складання тесту з бігу на 100 м.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел – з метою теоретичного аналізу проблеми розвитку швидкості та підготовки студентів до складання тесту з бігу на 100 м.

Результати дослідження. Для виконання максимально швидких рухів, які необхідні в бігу на 100 м, від студентів вимагається, щоб вони вміли розслабляти м'язи, поєднувати роботу і відпочинок м'язів-антагоністів, з високою раціональністю і координованістю дотримуватися технічного виконання рухів. При цьому застосовуються різноманітні вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю або частотою рухів. До них відносяться вправи, що розвивають швидкість рухової реакції (як складної, так і простої, подолання коротких відрізків з максимальними зусиллями); загальнопідготовчі вправи, які вимагають виявлення максимальної реакції, максимальної швидкості окремих рухів та граничної частоти; спеціальні та підготовчі вправи, які сприяють удосконаленню окремих компонентів рухової дії (наприклад, виконання низького старту з акцентом на розвиток швидкості рухової реакції, прискорення на коротких відрізках – частоту рухів ніг та швидкості окремих кроків тощо); виконання рухів з максимальною частотою за короткий (5–15 с) час; швидке пробігання дистанції тощо.

Біг на 100 м потребує від студентів розвитку спеціальної швидкості тобто розвитку лише тих рухів і дій, які пов'язані зі специфікою бігу на короткі дистанції. Тому в навчальному процесі викладач, на основі отриманої інформації, має сформувавати у студента цілісне уявлення про положення тіла у просторі і часі, навчити ефективно реагувати щодо умов, пов'язаних з виконанням бігу. Саме від точної оцінки рухів у часі і просторі буде залежати техніка бігу, своєчасне і адекватне реагування на ситуації, які можуть виникати під час бігу. Слід також зазначити, що вирішальним чинником у розвитку швидкості є гранична швидкість виконання рухів, при використанні інтенсивності рухів 95–100 % від максимально можливого. Прояв максимальної швидкості неможливий без великих вольових зусиль, тому бажано поєднувати виконання вправ у звичайних умовах з більш складними (біг по піску, груповий біг з більш сильними партнерами).

Для студентів, які не можуть скласти норматив з бігу на 100 м нами запропонована тренувальна програма, яка передбачає систему заходів і засобів, виконання яких допомагає студенту виконати успішно норматив. Ця програма не є догмою, а лише прикладом для побудови самостійного тренувального заняття [5].

Висновки. На заняттях, де ставиться завдання розвитку кількох рухових якостей, спочатку слід виконувати вправи для розвитку швидкості. Вправи слід підбирати адекватні конкретному виду швидкості, структури й умов виконання руху, в якому розвивається швидкість. Комплекси вправ необхідно періодично міняти, тому що одноманітна робота пригнічує протікання нервових процесів.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 106–111.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута. 2009. 593 с.
3. Грибан Г. П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. К. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2012. Вип. 21. С. 18–26.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
5. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Державний агроєкологічний університет. 2006. 332 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література. 2008. 391 с.