

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа
города Долгопрудного

Реферат на тему:

**«Развитие быстроты на этапе начальной подготовки
гандболистов».**

Выполнил:

**тренер-преподаватель по гандболу
Лепихова Александра Алексеевна**

Долгопрудный

2013

Введение.

На этапе начальной подготовки у юных спортсменов активно формируются физические качества, осваиваются разнообразные двигательные навыки, а также совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия физической подготовкой позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту.

Двигательные возможности детей и подростков обусловлены специфическими для каждого возраста морфофункциональными и психологическими особенностями. В процессе непрерывного развития организма функции различных органов и систем совершенствуются неравномерно. В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных органов и систем сопровождается явным отставанием в развитии других органов и функций. По возможности нивелировать отрицательные явления гетерохронности развития организма в целом помогают регулярные и разнообразные физические упражнения. Различные физические упражнения в силу своей естественности и доступности, должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся.

Подготовку юных гандболистов необходимо вести с учетом тенденции развития современного гандбола. В настоящее время наблюдается постоянная интенсификация игры, которая выражается в увеличении количества двигательных действий спортсмена в единицу времени. Поэтому к подготовке юных спортсменов выдвигаются особые требования к проявлению скоростных возможностей, которые позволят применять комплекс технико-тактических приемов в условиях дефицита времени в непосредственной близости с единоборствующим соперником.

Такое качество спортсмена, как его быстрота является, неоспоримо важным для большинства командных видов спорта, в том числе и для гандбола, где надо уметь не только быстро бегать, но и молниеносно реагировать на изменяющиеся игровые условия.

1. Быстрота и формы её проявления.

Быстрота в спорте – это сложная качественная категория, определяющая физическое движение и зависящая от комплекса физиологических, биохимических и психологических факторов, а также от форм, средств и методов ее воспитания и развития.

Быстрота определяется, как способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действия спортсмена. Отсюда ясна ведущая роль направленности и концентрированности волевых усилий спортсмена, его психологической настроенности проявляемых через совершенную технику движений.

Быстрота движений, частота и скорость реакции зависят в значительной мере от уровня спортивной техники, но быстрые движения в спорте большей частью выполняются с проявлением весьма большой мышечной силы, часто называемой «взрывной» силой. Поэтому роль силы мышц в такой быстроте движений очень велика. Особое влияние на быстроту движений оказывает эластичность мышц, которая необходима для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше тормозили выполнение движений, особенно с большой амплитудой. Следовательно, быстрота движений зависит и от подвижности в суставах.

Кроме этого, не надо забывать о природном (генетическом) факторе – наличии благоприятного соотношения медленных и быстрых волокон в мышцах и связанной с этим, подвижностью нервных процессов. Но данный фактор нельзя воспринимать решающим в развитии быстроты.

Таким образом, быстрота является комплексным двигательным качеством и основными формами её проявления являются:

- способность к двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движений.

А теперь немного подробнее остановимся на каждой форме проявления быстроты.

Быстрота как способность к двигательной реакции на различные раздражители может проявляться в виде *простых* и *сложных реакций*.

Простые реакции выражаются в ответе на заранее известный сигнал, например, реагирование на стартовый сигнал, быстрый розыгрыш после остановки игры и т.п.

В сложных реакциях выделяют *реакцию на движущийся объект (РДО)* и *реакцию выбора*. Реакция на движущийся объект (мяч, противник) зависит от времени, за которое спортсмен успеет увидеть объект, оценить направление и скорость его движения, оперативно выбрать план действия и осуществить его и идентифицируются в основном с быстротой реагирования. Время реакции может составлять от 0,25 до 1,0 секунды. На сенсорную её фазу уходит примерно 0,05 секунды.

Реакция выбора связана с выбором наиболее рационального в данной ситуации двигательного ответа, в соответствии с поведением соперника или окружающей обстановкой.

Скорость одиночного движения часто трактуется как импульсивность (резкость) движений. Данная форма порой находится на грани быстроты и силы.

Частота движений характеризуется количеством повторяющихся движений ненагруженной конечностью (конечностями) в единицу времени. Частота движений как и скорость реакции неодинакова в различных звеньях тела. Высокий темп движений характерен для кисти (в лучезапястном суставе), низкий – для голеностопного сустава. Данная форма проявления быстроты особо значима в циклических видах спорта.

2. Методические указания по развитию быстроты.

Воспитание быстроты движений, повышение скорости выполнения целостных двигательных актов тесно связаны с повышением функциональных возможностей организма спортсмена, обуславливающих скоростные характеристики в различных формах двигательной деятельности. В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения.

На этапе начальной подготовки юных гандболистов развитие быстроты рекомендуется начинать с такой формы ее проявления как частота движений (особенно нижних конечностей). Поскольку данный показатель оказывает положительное влияние на освоение технико-тактических элементов игры.

В развитии быстроты большое влияние имеет нервно-мышечная координация, подвижность суставов и эластичность задействованных в двигательном акте мышц. Поэтому в процесс тренировки должны быть включены упражнения сходные по своей структуре с техникой избранного вида спорта, поскольку приобретенная быстрота в движениях, несходных по двигательной структуре, не переносится на другое упражнение.

Но не стоит забывать, что резкости движений юных спортсменов во многом способствует сила мышц, активное увеличение которых приходится лишь на период полового созревания или даже после него, поэтому не должно происходить форсирования в развитии быстроты.

Важное значение в воспитании быстроты и повышении скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений, которые выполняются с

максимальной интенсивностью и являются сильнодействующим средством, вызывающим быстрое утомление, поэтому продолжительность таких упражнений не должна превышать 4-5 секунд 3-6 повторений тренируемых упражнений в 2-3 сериях. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Отдых между тренировочными упражнениями должен обеспечить готовность выполнить ту же работу, не снижая показателей. Продолжительность отдыха зависит от вида упражнений, состояния спортсмена, его подготовленности, условий тренировки и определяется субъективно по моменту готовности к выполнению упражнения. Но необходимо помнить, что при длительных интервалах отдыха быстрота движений снижается, так как уменьшается возбудимость нервных клеток коры головного мозга, а также снижается температуры тела, неблагоприятно влияющая на эластичность задействованных мышц.

Кроме того при воспитании быстроты состоит избегать однотипных скоростных упражнений, а чаще использовать упражнения в форме различных состязаний или игр. А также для повышения максимальной скорости и частоты движений рационально использовать музыкальное сопровождение с отчётливо ускоряющимся ритмом.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях. К упражнениям такого рода можно отнести выполнение стартов по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора.

При развитии быстроты реагирования на действия противника для более эффективного воздействия тренировочные требования должны постепенно усложняться путём:

- 1) увеличения скорости перемещения;
- 2) внезапности появления объекта;
- 3) сокращения дистанции реагирования.

Для этого применяются подвижные игры с малым мячом или сокращение игровой площадки при сохранении высокой скорости перемещения.

3. Упражнения для развития быстроты на этапе начальной подготовки.

На начальном этапе подготовки юных гандболистов необходимо регулярно уделять внимание развитию быстроты. Как уже говорилось выше, данная способность является

комплексной единицей и играет ведущую роль в игровых видах спорта. Поэтому в программу занятий скоростные упражнения должны входить в значительном объеме.

Все скоростные упражнения можно разделить на три группы:

1. Упражнения разностороннего (комплексного) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Сюда можно отнести спортивные игры, различные эстафеты и др.
2. Скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: на быстроту реакции, на скорость выполнения отдельного движения, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости, на скоростную выносливость, на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.
3. Упражнения сопряженного воздействия:
 - Одновременного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
 - Одновременное развитие скоростных способностей и совершенствование двигательного действия (в беге, плавании, спортивных играх).

Для этапа начальной подготовки особо актуальны первые две группы упражнений, так как для детей 9-10 лет необходимо подбирать упражнения, развивающие определенное физическое качество, что связано с неравномерностью их динамики показателей, а так же включать большое количество подвижных игр, которые развивают такую важную характеристику быстроты, как реакцию на движущийся объект (РДО).

Для развития частоты движения положительное воздействие оказывают такие упражнения как:

Упражнение	Рекомендации
• Бег с высоким подниманием бедра*	Можно выполнять как в движении (6-10 м), так и на месте, чередуя с бегом в произвольном направлении.
• Бег с захлестыванием голени*	Можно выполнять как в движении (6-10 м), так и на месте, чередуя с бегом в произвольном направлении.

• Бег приставным шагом*	По прямой (10-15 м), змейкой.
• Бег скрестным шагом*	По прямой (10-15 м)
• Оббегание стоек (или любых других предметов)*	8 стоек через 0,5 м
• Бег с изменением направления*	По звуковому или зрительному сигналу
• Рывки из различных исходных положений	5 м, выполняется поточно, по звуковому или зрительному сигналу
• Прыжки через скакалку	Частота вращения максимальная (50 раз)
• Прыжок в длину, вверх	Быстрое выполнение по сигналу (1 раз, 5 подходов)
• Упор присев – упор лежа	5 раз, 3 подхода

* упражнения должны выполняться на каждой тренировке

Кроме всего этого, активное применение в ходе тренировочного процесса различных подвижных игр так же способствуют развитию качеств, способствующих быстрой адаптации к различным игровым ситуациям, что в последствие особо проявляется в избранном игровом виде спорта.

Подвижные игры следует проводить как во время разминки, так и в основной части тренировки в зависимости от целей занятия. Не следует забывать о дозировке нагрузки в ходе подвижных игр, игра должна проводиться до первых признаков утомления и поддерживаться эмоциональным подъемом со стороны учащихся.

В процессе тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки применяются следующие подвижные игры:

Название	Ход игры	Рекомендации
«Салки мячом»	Водящий с мячом в руках, пытается осалить мячом (не кидать!) остальных играющих, кого осалили, становится водящим.	Водящих может быть несколько. Рекомендуемый возраст – 9 лет.
«Вышибалы»	Играют две команды. Одна команда (водящая) располагается по периметру игровой площадки. Вторая – в центре. Выбивают двумя мечами без отскока.	Ограничивается время, если за 1 мин. команда водящих, не успевает выбить всех, то она проигрывает. До 5-ти очков.

		Рекомендуемый возраст – 9 лет.
«Перестрелка»	Играют две команды двумя мячами. Игроки, не заходя за центральную линию, пытаются выбить игроков команды соперников. Кого выбили, тот идет в «плен» (вратарскую зону команды соперников) и, находясь в «плени», пытается поймать мяч и выбить игроков из другой команды, после чего возвращается на свою половину. Игра продолжается пока все игроки одной из команды не окажется в «плени».	Особенно для зала 24x12. Рекомендуемый возраст – 9 лет.
«10 передач»	Играют две команды. Игроки одной из команд должны сделать 10 передач между собой, игроки другой команды пытаются его перехватить. Задача – как можно быстрее сделать 10 передач.	Рекомендуемый возраст – с 10 лет.
«Мяч в зону»	Играют две команды. По гандбольным правилам, без ведения. Задача – положить мяч в вратарскую зону команды соперников.	Рекомендуемый возраст – с 10 лет.
«Катбол»	Играют две команды. Задача – закатить мяч в ворота соперника. Мяч можно только катить передавая друг другу. Вратарь отбивает только руками.	Рекомендуемый возраст – с 10 лет.
«Командные салки мячом»	Играют две команды, одна из которых владеет мячом. Салить можно любого игрока другой команды, не выпуская мяч из рук. Разрешается делать передачи внутри своей команды и перемещение с мячом не более 3-х шагов.	Рекомендуемый возраст – с 11 лет.

Чем старше спортсмены, тем больше подвижных игр, включающих в себя элементы гандбола, используется в учебно-тренировочном процессе, что позволяет решать комплексные задачи в подготовке юных гандболистов.

Таким образом, сочетание различных групп скоростных упражнений и подвижных игр должно быть целенаправленным процессом, поскольку на этапе начальной подготовки быстрота, как комплексная величина, является одной из ведущих качеств юного спортсмена.

Выводы.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями. Во-первых, если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решать непосредственно после разминки. Во-вторых, одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта. В-третьих, начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений со средней интенсивностью, и регулировать нагрузку соответственно показателям ЧСС и возможностям занимающихся сохранять правильную координацию движений. В-четвертых, перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме, и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

При подборе упражнений необходимо учитывать тот факт, что чем менее трудным и более автоматизированным является движение, тем меньшее напряжение при этом испытывает нервная система и тем короче реакция и быстрее движение.

Не стоит забывать, что максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от быстроты его двигательной реакции, но и от других способностей: динамической силы, гибкости, координации, уровня владения техникой, - поэтому развитие быстроты должно проводиться комплексно с развитием остальных физических качеств.

Для развития скоростных способностей используются упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трём основным критериям:

1. возможности выполнения с максимальной скоростью;
2. техническая освоенность упражнения
3. выполнения упражнения с сохранением скорости.

В завершении, хотелось бы обратить внимание, что проявление быстроты как комплексного двигательного качества тесно связано с проявлением силы, поэтому наилучших результатов в тренировке быстроты дети достигают на стадиях полового созревания или после него, когда идет активное увеличение силы мышц.

Литература.

1. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсменов. – М.,1999.
2. **Игнатъева В.Я.** Юный гандболист. – М., 1997.
3. **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.,2006.
4. **Солодков А.С., Сологуб Е.Б.** Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.