

РОЗВИТОК ШВИДКОСТНИХ ЯКОСТЕЙ У ГРАВЦІВ В СОФТБОЛ

В. Ю. Дрожжин, к. н. з фіз. вих., доцент

Східноукраїнський національний університет ім. В.Даля,
кафедра здоров'я людини та фізичного виховання
м.Севєродонецьк

На сучасному етапі розвитку софтбола від гравців вимагається висока швидкість, покращення її на долі секунд має велике значення. Успішність виступів у спортсменок – софтоболісток багато в чому залежить від здатності здійснювати швидкі рухові дії як у пересуванні по полю, так і при виконанні специфічних, властивих даному виду спорту технічних прийомів. Швидкісні якості проявляються як при грі у нападі (біг між базами), так при захисті (прискорення при ловлі м'яча, тактичні пересування).

Тому вихованню швидкісних здібностей спортсменок приділяється велика увага. Найбільший обсяг тренувальної роботи з розвитку швидкісних якостей відбувається, як правило, в підготовчому періоді. В цей час активно використовуються тренувальні засоби легкоатлетичної спрямованості. Однак треба враховувати, що біомеханічна структура пересування в ігрових видах спорту істотно відрізняється від такої в легкій атлетиці.

Основні відмінності - біг по складній траєкторії, часта зміна ритму і довжини кроків, різка зміна напрямку бігу, швидка зміна прискорення і гальмування, постійно змінюється спрямованість рухів в залежності від тактики гри і дій суперника. [1, с.19].

Прояв швидкості рухів залежить від цілого ряду чинників:

- 1) стану центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату людини;
- 2) морфологічних особливостей м'язової тканини, її композиції;
- 3) сили м'язів;
- 4) здібності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений;
- 5) енергетичних запасів у м'язі;
- 6) амплітуди рухів, від ступеня рухливості в суглобах;
- 7) здатності до координації рухів при швидкісній роботі;
- 8) біологічного ритму життєдіяльності організму;
- 9) віку і статі;
- 10) швидкісних природних здібностей людини. [4, с.43].

З позиції біомеханіки швидкість бігу залежить від частоти і довжини бігових кроків. Отже поліпшити ці показники можливо збільшуючи частоту бігових кроків та їх довжину. В структурі бігу довжина і частота кроків взаємопов'язані, при збільшенні частоті зменшується довжина і навпаки.

Розвитку швидкісних якостей софтболісток приділяється багато уваги при роботі зі спортсменками різного віку. У юнацькому віці поліпшення швидкості відбувається за рахунок частоти бігових кроків, в юніорському та дорослому віці (коли зростає силовий потенціал) - внаслідок збільшення довжини кроків.[3, с 35]

Для розвитку швидкості бігу в ігрових видах спорту найчастіше використовують традиційні засоби комплексного розвитку – прискорення, спринтерський біг, бігові вправи. Розвиваючи швидкість бігу у гравців в софтбол пропонуємо враховувати специфічні особливості спорту (малі дистанції, зміни напрямів руху, різкі гальмування). Актуально для цього використовувати диференційований підхід при формуванні основних бігових компонентів – частоти і довжини бігових рухів.

Для розвитку частоти рухів застосовуються: циклічні вправи в умовах, що сприяють підвищенню темпу рухів; біг під ухил, біг з тяговим пристроєм; швидкі рухи ногами і руками, що виконують у високому темпі за рахунок скорочення розмаху, а потім поступового його збільшення; вправи на підвищення швидкості розслаблення м'язових груп після їх скорочення. [5,с. 22]

У тренуванні з розвитку частоти кроків важливо використовувати вправи, темп виконання яких перевищував би темпові показники спортсмена в процесі контрольного тестування. Вправи виконуються з установкою на максимальну частоту рухів.

Враховуючи специфічні закономірності розвитку швидкісних здібностей рекомендується поєднувати методи в доцільних співвідношеннях. Справа в тому, що повторення рухів з максимальною швидкістю сприяє стабілізації швидкості на певному рівні, виникненню «швидкісного бар'єру».

Доцільно використовувати варіативний метод, коли чергують рух з високою інтенсивністю і рух з меншою інтенсивністю - спочатку нарощують швидкість, потім підтримують її і уповільнюють швидкість. Це повторюють кілька разів поспіль.

Рекомендовані вправи з розвитку темпу кроків:

1. Біг з високим підніманням стегна в русі та на місці, зі зміною темпу, з просуванням у змінних напрямках, обличчям вперед і назад та ін.

2. Дрібний біг на місці, дрібний біг с просуванням вбік, вперед, в сторону, біг с послідовною постановкою правої і лівої ноги спочатку вперед на 5-10 см, потім назад, у вихідне положення.

3. Стрибки на одній нозі з активним виносом махової ноги вгору.

4. Горизонтальні стрибки зі зміною позиції ніг з положення одна нога попереду - інша позаду.

5. Біг по віражу з невеликим радіусом.

6. Біг з укороченою, фіксованою довжиною кроку (85-90 % від оптимального кроку).

7. Темпові вправи у поєднанні зі стартовими прискореннями і стрибковими вправами.

До засобів, що дозволяють розвивати високу швидкість бігу завдяки збільшенню довжини бігового кроку, відносять тренування в умовах обтяження (біг з обважнювачами, біг з гальмовим пристроєм, біг в гору, з опором партнера, з гумовим амортизатором) і полегшення (біг під гору, з тяговим пристроєм, біг за вітром, та ін.). Такі навантаження здійснюють позитивний вплив на розвиток швидкісних якостей і дозволять повніше реалізувати здібності спортсменки.

Спортсменки -софтболістки повинні вміти реалізувати свій швидкісний потенціал в умовах гри. Для цього під час підготовки використовують просторові орієнтири – бази. Розташувавши їх по куткам квадрату, можна виконувати такі тренувальні вправи:

1. Біг по базам з пробіганням.

2. Біг по базам з зупинкою.

3. Біг на одну, дві і три бази з віражами.

4. Біг по базам зі зміною швидкості.

5. Біг зі зміною напрямку (обличчям вперед, спиною вперед, правим і лівим боком).

6. Поєднання бігових і стрибкових вправ.

7. Човниковий біг в різних варіантах.

8. Біг з бази зі стартом з різних положень (упор лежачи, сидячи, сидячи спиною вперед).

На етапі підготовки гравців в софтбол ефективно застосовувати ігровий метод, який передбачає виконання різноманітних вправ з максимальною швидкістю в умовах рухливих ігор. Можливо поєднувати ігровий метод і змагальний, це надасть тренуванню емоційності, дозволить виявити максимальні вольові зусилля.

Використовуючи надані рекомендації по розвитку швидкісних здібностей софтболісток за рахунок диференційованого підходу в розвитку бігових параметрів бігу - довжини і частоти його кроків - можливо ефективно використовувати індивідуальні можливості спортсмена і

підвищити результативність бігових тренувань. Це дозволить якісно підвищити швидкість пересувань гравців і позитивно вплине на якість гри в софтбол.

Л і т е р а т у р а

1. Высочин Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов = Factors Limiting Progress of Sports Results and Qualification of Football Players / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физ. культуры,- 2001,- N 2,- С. 17-21.
2. Ермолаева Т.Н. История возникновения и тенденции развития софтбола/ Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта/ -2009.- №12. С.55-57
3. Кожеваткин В.М. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки: уч. пос. [для учащ. сред. спец. уч. завед. и тренер.] / В.М. Кожеваткин, В.Д. Ковалёв. - М.: Советский спорт, 2003. - 192 с.
4. Селуянов, В.Н. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую спринтером в беге / В.Н. Селуянов, В.Т. Тураев // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - N 4. - С. 43-45.
5. Сергеев, А.И. Методика проведения занятий по воспитанию быстроты движений и максимальной скорости бега в годичном цикле подготовки юных спринтеров 13-15 лет / А.И. Сергеев // Сборник научных трудов молодых ученых / Смолен, гос. ин-т физ. культуры ; под общ. ред. проф. В.В. Ермакова. - Смоленск, 2001. - вып. 8. -С. 19-23.
6. Применение подводящих упражнений в период обучения технике бега на короткие дистанции / В.И. Заварихин, Э.А. Моглин, Е.А. Лосин, А.М. Крылов // Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры: Сборник научных трудов. - JL, 1986. - С. 4-13.