

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/33775>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

Содержание

Введение 3

1 Быстрота и ее виды 4

2 Критерии и методы оценки скоростных способностей 7

3 Физиологические основы развития скоростных способностей 9

Заключение 14

Список использованных источников 16

- Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого или высокого старта) проводят по правилам легкой атлетики.

-Бег на 60-100 м рекомендуется с 11 лет. Разработаны нормативы для всех беговых тестов. Точность измерения времени быстрых движений зависит от способа измерения вручную (секундомером) или автоматически (электромеханически, с помощью фотоэлектронных устройств). Для получения особо точных данных лучше использовать автоматику.

-Бег на месте за 5-10 сек. По сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями подвешенного резинового шнура. Шнур подвешивают горизонтально на высоте, составляющей прямой угол с бедром поднятой ноги испытуемого.

Тесты необходимы для определения уровня быстроты и ее дальнейшего развития. Задачи развития скоростных способностей решают в тесной связи с задачами развития координационных способностей (особенно в младшем и среднем школьном возрасте), а также с задачами развития силовых способностей, скоростной, силовой и координационной выносливостью (в старшем школьном возрасте).

3 Физиологические основы развития скоростных способностей

Учеными установлено, что развитие быстроты напрямую зависит от индивидуальных особенностей протекания физиологических процессов в мышечной и нервной системах.

Факторы, которые воздействуют на быстроту, следующие:

- лабильность, которая представляет собой скорости протекания возбуждения в нервных и мышечных клетках;
- подвижность нервных процессов – скорости смены в коре больших полушарий возбуждения торможением и наоборот;
- соотношения быстрых и медленных мышечных волокон в скелетных мышцах.

Скорость восприятия и переработки поступающей информации определяется уровнем подвижности и лабильности нервных процессов. Скорость протекания возбуждения в мышечных клетках и работа быстрых единиц зависит от мышечного компонента быстроты, к которому относят:

- (скорость сокращения и расслабления мышцы,
- уровень темп движений, который должен быть максимален.

Пропускная способность мозга спортсмена представляет собой количество перерабатываемой информации за определенный период времени, этот показатель важен при каких-то сложных ситуациях, где нужен выбор. Чем больше количество информации и скорость ее подачи, тем эта величина должна активнее расти, прямо пропорционально с увеличением числа возможных альтернативных решений – до 8-ми альтернатив.

Явления экстраполяции начинают работать, когда происходит осуществление реакции на движущийся объект, в этом случае эти явления помогают предвидеть траектории перемещения соперников, которые возможны при сложившихся обстоятельствах. Они помогают ускорить подготовку ответных действий спортсмена.

Явления экстраполяции имеют важное значение в таких видах спорта как:

- хоккей,
- теннис,
- стрельба.

Еще один показатель под названием поисковые движения глаз имеет связь с быстротой действий спортсмена. Он не может максимально эффективно задействовать скоростные возможности мышц глазодвигательного аппарата без этих движений.

Мышечные волокна можно разделить по структуре и функциональным возможностям на две группы:

- "быстрые" (белые), которые способны к развитию большой силы и скорости мышечного сокращения, но эти волокна не работают долгое время на выносливость,
- "медленные" (красные), которые могут работать медленно, но длительный период времени.

Сократительные свойства мышц и их скорость находятся в прямой зависимости от того, в каком соотношении будут быстрые и медленные мышечные волокна. У знаменитых спортсменов в преобладании будут волокна быстрые, особенно это касается скоростно-силового спорта, тех спортсменов, которые имеют высокую квалификацию, обладающих большим уровнем выносливости.

Быстрые мышечные волокна характеризуются преобладанием анаэробных процессов обеспечения энергией, для медленных волокон характерны аэробные процессы, этим и объясняется большее количество в них кровеносных капилляров, повышенный уровень миоглобина, больший уровень активности окислительных ферментов.

Количество того или другого вида волокон – это генетический фактор. В ходе тренировок или индивидуальной работы определяется тот вид спорта, к которому человек наиболее склонен. При этом, тренировки имеют тоже большое значение, потому что могут помочь увеличению количества красных мышечных волокон.

Спортивная специализация должна определяться наследственным фактором, он в этом случае будет доминирующим. Опытным путем установлено, что быстрых волокон будет больше у таких спортсменов как:

- бегуны на короткие дистанции,
- прыгуны,
- метатели.

Но как сказано выше, тренировки и внешняя среда тоже оказывают существенное влияние.

Быстрота – это комплексное физическое качество человека, которое имеет три основные формы проявления скоростных способностей:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частота движений (темп).

Каждое проявление быстроты не зависит от другого, может развиваться по отдельности в течение всего периода взросления детей и подростков.

Но взаимосвязи все-таки есть, они были обнаружены ученым. Ю.А. Милуткой в 1998 году. Он установил взаимосвязь максимального темпа в односуставных и многосуставных движениях.

Другой физиолог Ю.Н. Примаков в 1989 году определил наличие связи результатов в беге на 30 м и частоты бега на месте и частотой движений рук.

Другой физиолог Л.Н. Жданов увидел взаимосвязи показателей частоты при выполнении элементарных движений учениками школ.

Детальный анализ скоростных способностей человека говорит о значимости элементарных форм.

Список источников литературы

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников – М.: Наука, 2011.- 145 с.
2. Кряжев С.В. Скоростные движения, как их развивать.-М.: Физическая культура, 2010- 178 с.
3. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития.- Физическая культура в школе. – 2008. - № 3. – С. 2 - 8.
4. Матвеев Ю.Б. Теория и методика физической культуры.-- М.: Просвещение, 2011.- 172 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высших учебных заведений физ. Воспитания и спорта В 2 т. / Под общ. ред. Т.Ю. Круцевич. – М.: Просвещение, 2011.- 356 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/33775>