

Форми прояву швидкості у військово-спортивному багатоборстві

О.М. Бур'яноватий, викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми.

В спортивній практиці швидкісні здібності атлета проявляються у вигляді різних форм швидкості: швидкість простої та складної реакції (вимірюється латентним часом реагування); швидкість окремих рухових актів (вимірюється величинами швидкості та прискорення при виконанні окремих рухів, що не мають зовнішнього спротиву); швидкість, що проявляється в темпі (частоті) рухів (вимірюється числом рухів в одиницю часу (4,5,6,9)).

При цьому виявлені чотири ортогональні фактори, що визначають прояв швидкісних якостей: латентний час реакції; час виконання одиночного удару; максимальний темп виконання серій ударів; швидкість пересування (2).

Виділені форми прояву швидкості зумовлені різними пусковими механізмами і відносно незалежні один від одного. Наприклад, швидкість рухової реакції в більшій ступені зумовлена якістю зорового, слухового і інш. аналізаторів, швидкість окремого руху – фактором нервово-регуляторного характеру, що зумовлює координаційні відносини між центральною нервовою системою і м'язами. З урахуванням цього, в останній час, замість терміну "швидкість" частіше використовується термін "швидкісні здібності" виділяючи два їх типи: швидкість, як здібність до екстрених рухових реакцій і швидкість, як здібність, що визначає швидкісні характеристики рухів (6). Одні спортсмени можуть відрізнятися швидким реагуванням, проте повільно виконувати різні рухи, інші ж, навпаки. Сучасна спортивна діяльність потребує високого рівня розвитку у атлетів в сих вказаних вище форм прояву швидкості, однак в різних видах спорту співвідношення цих рівнів різне. В спортивних єдиноборствах і іграх реагування атлетів протікає за механізмом простих і складних рухових реакцій. Під простою реакцією розуміють відповідь раніше підготовленим рухом на відомий, але неочікуваний сигнал. В спортивному бою, наприклад, такими неочікуваними сигналами можуть бути хибні або справжні удари суперника, зміна його положення на рингу – неочікувана демонстрація відкритих для ураження ділянок тіла. Діями у відповідь при цьому є різні захисні рухи або удари. Складні рухові реакції у спорті частіше проявляються у вигляді реакцій вибору, переключення, прогнозування та реакція на об'єкт, що рухається, а також, реакція прогнозування, яка зумовлена здібністю атлета до антиципації (передбачення). В сучасному спорті високих досягнень невід'ємною умовою ефективності техніко-тактичних дій являється розвинута здібність до антиципації, високий рівень розвитку якої надає можливість спортсмену не тільки ефективно контролювати свої дії, але і передбачати дії суперника та своєчасно їх розв'язувати під час поєдинку (8). Рухові реакції з переключенням по ходу виконання дій мають місце у випадках, коли атлет для отримання переваги над суперником змушений швидко перейти від одних дій до інших. Наприклад, не очікувано перейти від захисних дій до атакувальних і навпаки, швидко змінити спосіб і напрям пересування, миттєво перейти від підготовчих хибних рухів безпосередньо до атаки, від поодиноких легких та швидких тактичних ударів до потужних

і акцентованих серій. (1,2). Дослідження часу реакції і швидкості дій атлетів виявило, що моторний компонент рухової реакції менше латентного періоду зорової рухової реакції, який складає 0,1–0,3 сек. (4,5,7,9) . Виходячи з цього, в умовах сучасних двобоїв, спортсмен не може встигати захиститись від атак суперника на ближній і середній дистанції, тому що час проведення атаки на цих дистанціях коливається від 0,08 до 0,14 секунд. Проте практика доводить, що кваліфіковані спортсмени успішно проводять поєдинки на цих дистанціях. Пояснюється це високим рівнем розвитку механізму антиципації у досвідчених атлетів (8). Швидкість простої та складної рухової реакції в спортивній практиці удосконалюють за допомогою ряду методів. Часто, для виховання простої реакції використовують повторний метод, заснований на повторному, можливо більш швидкому, реагуванні атлета на неочікуваний, раніше зумовлений сигнал або зміна ситуації. Разом із повторним методом для вдосконалення швидкості простої реакції використовують розмежований, сенсорний та ідеомоторний метод тренування. Розмежований метод полягає в окремому удосконаленні вправ на швидкість реакції та безпосередньо пов'язаного з нею рухом, а також швидкості наступної дії. Сенсорний метод удосконалення швидкості реакції (1) має три етапи. На першому етапі тренувань спортсмен, максимально швидко реагуючи на сигнал, що подає тренер, після кожної спроби отримує інформацію про час виконання вправи. На другому - спортсмен повинен самостійно оцінити час виконання вправи, після чого інформацію про фактичний час він отримує від тренера. Таким чином, шляхом постійного співставлення самооцінки і фактичного часу виконання вправи відбувається вдосконалення точності сприйняття "відчуття часу" у атлета. На третьому етапі, коли " відчуття часу " досягло високого рівня розвитку, т.б. коли самооцінка і фактичний час співпадають, спортсмен виконує вправу з різною, раніше зумовленою швидкістю. Цей засіб допомагає сформувати у атлета здібність керувати швидкістю реакції. В останні роки для підвищення швидкості реакції використовується ідеомоторний метод тренування, що входить до засобів психологічної підготовки спортсмена. В її основі лежить вправа, що подумки контролюється свідомістю і заключається в тому, що ще до початку виконання вправи в розумі атлета формується досить точний образ майбутнього руху і лише потім цей рух починає виконуватись у відповідності до задуманої програми. Ідеомоторне тренування рекомендують використовувати як у роботі з початківцями, так і з кваліфікованими спортсменами.

При складанні індивідуальних ідеомоторних програм слід враховувати наступне **(10):** - програму мають складати сумісно спортсмен, тренер, психолог та біомеханік. В процесі навчання змінюється потреба спортсмена в інформації. Тому такі програми часто піддаються корегуванню і повинні враховувати рівень підготовленості спортсмена на даний момент; число повторень в такому тренуванні (2– 5) і залежить від рівня підготовленості та завдань. Найбільш складні рухові навички відпрацьовуються за допомогою більш коротких повторень під час одного заняття, перерви між якими мають бути скорочені; інформація, яку отримує спортсмен під час тренування, має бути сформульована ясно і однозначно, та супроводжується поясненнями, як треба виконувати вправу.

Висновки.

Удосконалення швидкості реакції вибору під час тренувального процесу відбувається за рахунок поступового збільшення кількості можливих раптових сигналів і відповідних дій на них. В спортивному поєдинку атлетам часто приходится переключатись від одних активних дій до інших, наприклад, від нападу до захисту, від маневрування до атакуючих і контр атакуючих дій. Для тренування швидкості рухової реакції з переключенням по ходу виконання дій використовують як загальні підготовчі

вправи, так і спеціальні вправи свого виду спорту. Вправи підбираються таким чином, щоб у процесі тренування удосконалювалось моторне переключення, пов'язане з рухами, а також латентне і моторне переключення, пов'язане з реагуванням і рухами.

Література:

1. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. — М.: Медгиз, 1958.
2. Дегтярёв И.П., Джероян Г. О. Факторный анализ скоростных качеств боксера.— М.: Физкультура и спорт, 1970. — С. 153-155
3. Закиров Ш., Худадов Н.А. Опыт исследования быстроты движений у боксеров и методики ее развития. — М.: ГЦОЛИФК, 1955. - 16 с.
4. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. — М.: Физкультура и спорт, 1956. — 206 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
7. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. —М.: Физкультура и спорт, 1973. - 216 с.
8. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 144 с.
9. Фарфель В.С. Физиология спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1964. — 384с.
10. Фрестер Р., Пиккенхайн Л. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985.-176 с.

Порядок организации и выполнения полетов при проведении летного обучения курсантов

В.А. Галимский, кандидат наук з физического воспитания и спорта старший преподаватель, **И.И. Галимская** преподаватель, кафедры физической и психофизиологической подготовки Кировоградской летной академии Национального авиационного университета.

В авиационных воинских частях полеты организуются и проводятся в соответствии с требованиями авиационные правила организации и выполнения полетов государственных судов (АПОВП) и с учетом особенностей, изложенных в настоящей Инструкции.

На основании задачи, поставленной командиром авиационной воинской части, командир авиационной эскадрильи (АЭ) с привлечением своих заместителей и командиров звеньев (отрядов) на предстоящую летную смену определяет:

- перечень упражнений, по которым будут проводиться полеты с курсантами (слушателями);
- необходимое количество воздушных судов (ВС) и сроки их готовности;
- порядок составления проектов плановых таблиц;
- объем, содержание и порядок проведения предварительной подготовки, порядок использования тренажеров, классов подготовки к полетам, учебных и наглядных пособий;