

Развитие скоростных качеств на примере физического качества – быстрота

МБОУ СКОШ №128 г. Снежинска

учитель ФК

Скибинская Н.В.

Быстрота – это способность человека

Быстрота – это способность человека выполнять физические действия за минимальный промежуток времени. Таким образом, быстротой является способность к максимальным по интенсивности движениям. В настоящее время в литературе наиболее распространено определение быстроты, как комплекса функциональных свойств человека, определяющих преимущественно скоростные характеристики движений.

Быстрота проявляется в следующих трех формах, не связанных или слабо связанных между собой:

- в скорости двигательной реакции;
- в скорости одиночного движения;
- в частоте (темпе) движений.



Методика развития быстроты

К основным методам развития быстроты относят:

- повторный метод;
- метод ускорений;
- переменный метод;
- уравнительный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.



Повторный метод

Повторный метод предполагает проведение одной или нескольких серий упражнений, число повторений упражнений в каждой серии ограничивается способностью поддерживать заданную скорость.



Метод ускорений

Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, достигающей до максимально возможной.



Переменный метод

Переменный метод характеризуется чередованием наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.



Уравнительный метод

Уравнительный метод применяется при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам.



Игровой метод

Игровой метод применяется в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.



Соревновательный метод

Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения.



Компоненты здорового образа жизни

Развитие физических качеств является необходимым компонентом здорового образа жизни. Это и ловкость, и выносливость, и сила, и гибкость, и конечно – *быстрота.*

