

Характеристика физического
качества быстроты.

Психофизиологическая оценка
данного качества и
закономерности его развития.

Быстрота

Быстрота – способность человека
выполнять движения в минимальное время.

Быстрота
реакции

Виды
быстроты

Скорость
одионого
движения

Частота
(темп)
движения

Семь слагаемых быстроты

Сила

Реакция

Выносливость

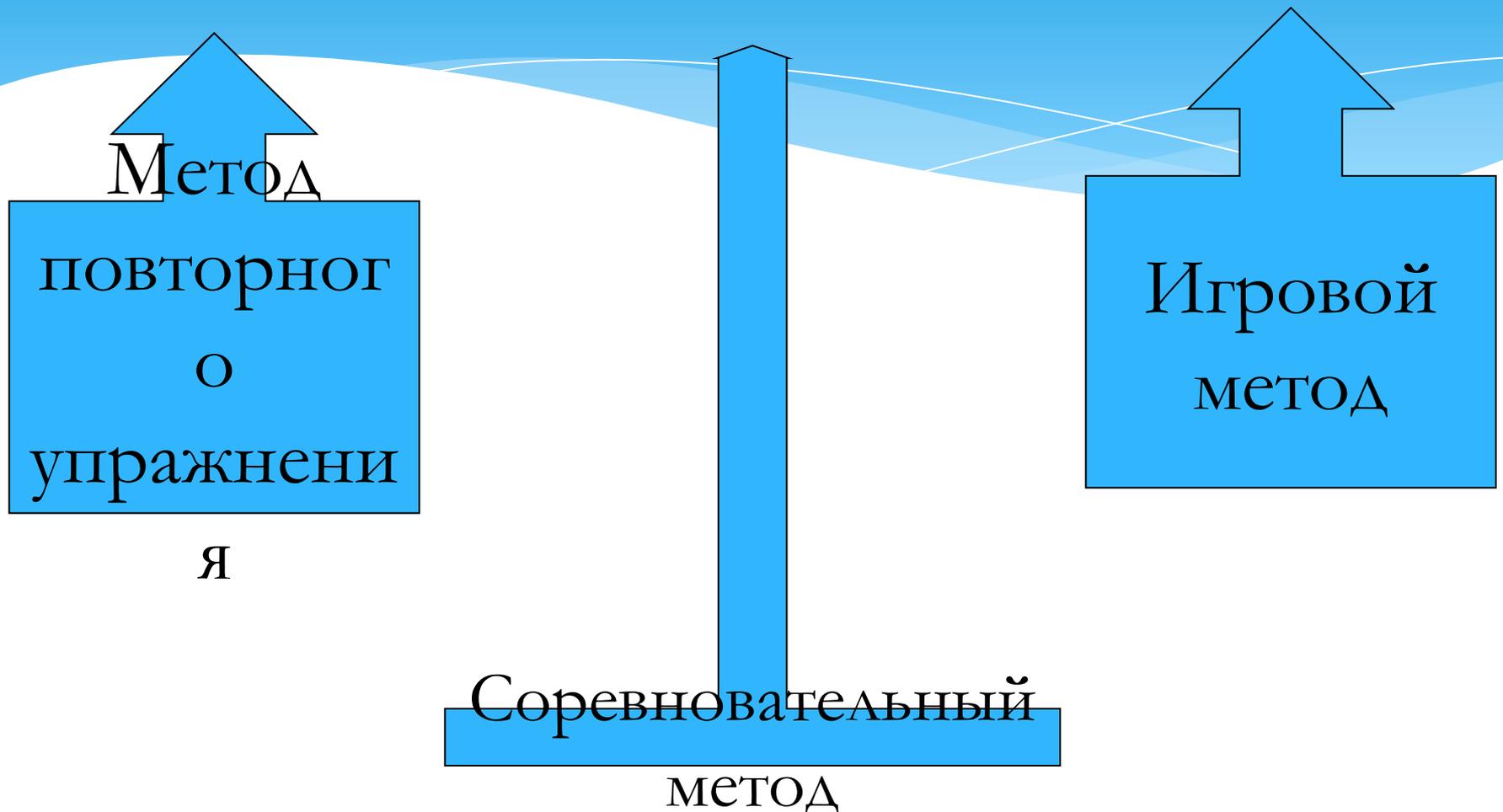
Техника

Гибкость
Подвижность

Релаксация

Координация

Методы развития быстроты



Средства развития быстроты

1. Упражнения комплексного развития быстроты



спортивные игры



□ полосы препятствий



■ эстафеты



2. Упражнения направленного воздействия на развитие реакции, скорости выполнения отдельных движений, на скоростную выносливость

■ Бег по сигналу



3. Упражнения направленного воздействия на скоростно-силовые, координационные способности



■ Челночный бег



■ Старты из различных исходных положений

Частота сердечных сокращений при развитии физических качеств

Физические качества	Ударов в минуту	
	В режиме нагрузки	Релаксация
Быстрота	150 - 170	100 - 110
Сила	130 - 140	100 - 110
Выносливость	130 - 160	120 - 110
Гибкость	130 - 150	120 - 110
Ловкость	150 - 160	120 - 110