

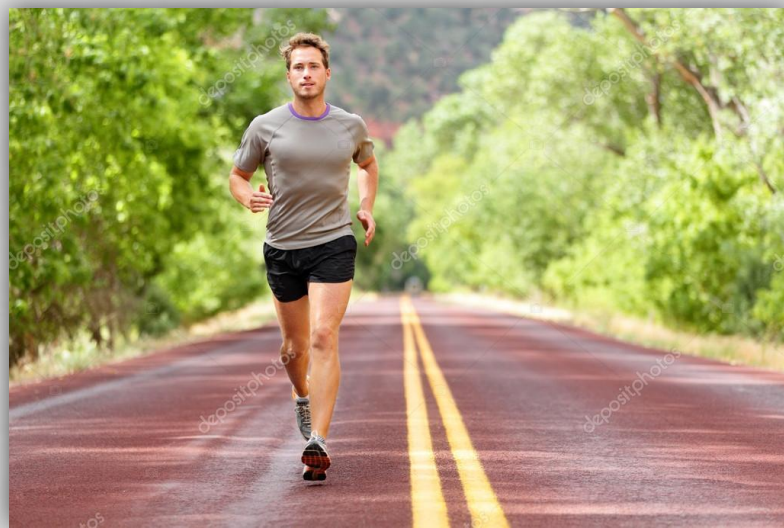
СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

ВЫПОЛНИЛА: ЛЫСЕНКОВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА



ПОНЯТИЕ «СКОРОСТЬ»

- Скорость – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.



ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТИ И ФОРМЫ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Различают несколько элементарных форм проявления скорости:

- 1. Скорость простая и сложная двигательной реакции.
- 2. Скорость одиночного движения.
- 3. Скорость сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.
- 4. Частота движений.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТИ

- Игра в баскетбол



- Игра в тенес



- Подвижная игра для дошкольников "У медведя во бору"



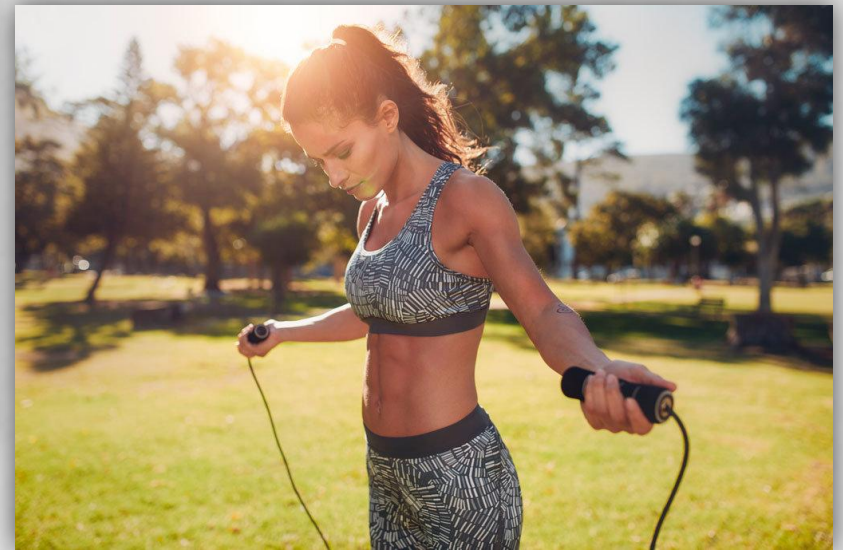
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

- Повторный метод
- Сопряженный метод
- Метод круговой тренировки
- Игровой метод
- Соревновательный метод



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

- Прыжки через скакалку



Игра в волейбол



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Развитие физических качеств является необходимым компонентом здорового образа жизни. Это и ловкость, и выносливость, и сила, и гибкость, и, конечно, быстрота. Стать быстрым сразу и за один день не получится. Для этого необходимо выполнять физические упражнения, причем делать это систематически, упорядоченно. И тогда можно действительно достигнуть оптимума, а затем держать себя в форме.

Быть быстрым — быть первым!