

БЫСТРОТА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Подготовил:
Ученик 9 «Б» класса
МБОУ Лицея №7
Кокорин Евгений



БЫСТРОТА

Быстрота – способность человека
выполнять движения в минимальное время

Быстрота
реакции

Виды быстроты

Скорость
одиначного
движения

Частота
(темп)
движения

СЕМЬ СЛАГАЕМЫХ БЫСТРОТЫ

Сила

Реакция

Выносливость

Техника

Гибкость
Подвижность

Релаксация

Координация



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ



СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Упражнения комплексного развития быстроты

□ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

□ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

□ ЭСТАФЕТЫ



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

□ Выполнение действий с максимальной скоростью

□ Освоение упражнения

□ Поддержание темпа



УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

□ Челночный бег



□ Старты из различных исходных положений

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ

| Метод | Заинтересованность среди участников | Влияние на результат | Промежуточные показатели (в перспективе) | Эффективность |
|------------------|-------------------------------------|----------------------|--|---------------|
| Игровой | 8/10 | 9 | 8 | 10 |
| Соревновательный | 6/10 | 9 | 8 | 10 |
| Повторный | 4/10 | 8 | 6 | 9 |

Примечание: методы, представленные выше, интерпретируются как методы, наиболее подходящие для отроческого возраста. Показатели отражены в виде коэффициентов, который складывается из опроса 10 человек, активно или периодически занимающихся спортом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

| Виды упражнений | Полезность | Влияние на результат | Заинтересованность | Частота проведения (в г. Новочеркасск) |
|--------------------|------------|----------------------|--------------------|--|
| Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Полосы препятствий | 10 | 10 | 7 | 6 |
| Эстафеты | 10 | 10 | 7 | 8 |

Выводы: На результаты выставления оценок по видам упражнений влияет также сезонность, что, в свою очередь, и объясняет заинтересованность людей по отношению к ним. К примеру, спортивными играми можно заниматься ежегодно, не зависимо от времени, а, с другой стороны, проведение эстафет требует наличия хорошей погоды, так как требуется значительно большее пространство для проведения.

БЫТЬ БЫСТРЫМ – БЫТЬ ПЕРВЫМ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

