

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

Частота
(темп)
движения

Скорость
одионого
движения

СЕМЬ СЛАГАЕМЫХ БЫСТРОТЫ

Сила

Реакция

Выносливость

Техника

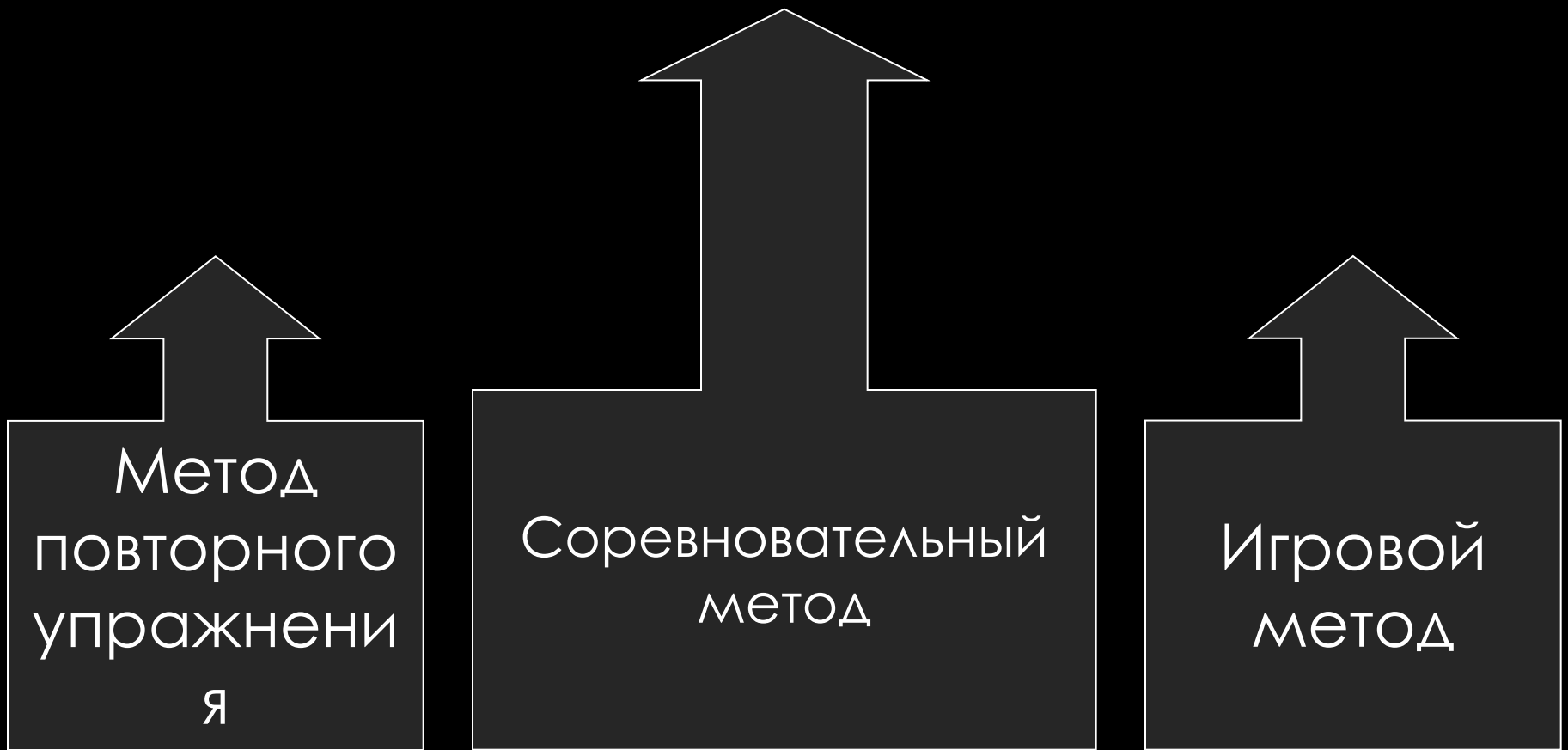
Гибкость
Подвижность

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)	Эффективно сть
Игровой	8/10	9	8	10
Соревновате льный	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.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

АНКЕТИРОВАНИЕ

- 1.Класс
- 2.Возраст (полных лет)
- 3. Пол.
- 4.Делаете ли вы утреннюю гимнастику? (А) Иногда; (Б) Каждое утро; (В) Нет.
- 5.Укажите ваш любимый вид бега:
- 6.Посещаете ли вы спортивную секцию по бегу? (А) Посещал, когда учился в начальной школе; (Б) Да, посещаю; (В) Никогда не занимался и не занимаюсь.
- 7.Как вы относитесь к бегу? (А) Регулярно бегаю; (Б) Бегаю только летом; (В) Не занимаюсь бегом; (Г) Редко посещаю бегаю
- 8.Участвуете ли вы в спортивных праздниках, соревнованиях? Занимали какие-нибудь места? (А) Да, конечно; (Б) Иногда; (В) Нет, никогда.
- 9.Любите ли вы уроки физической культуры? (А) Да; (Б) Нет.
- 10)Следите ли вы за ходом спортивных событий в беге? (А) Да, конечно; (Б) Появляется свободная минута- слежу; (В) Иногда; (Г) Нет, совсем не слежу.

ИТОГИ АНКЕТИРОВАНИЯ:

В эксперименте участвовали дети от 12 до 15 лет (с 6 по 9 класс).

Общее число опрошенных детей: 16 человек.

Результаты опроса:

1) 8 человек - делают по утрам зарядку; 4 человека - делают зарядку иногда; 4 человека - не делают зарядку вообще.

2) у 10 человек любимый вид бега - на короткие дистанции; у 2 человек - челночный; 3 человека предпочитают эстафеты; у 1 человека - любимого вида бега нет вообще.

3) 5 человек - посещали спортивную секцию, когда учились в начальных классах; 5 человек - посещают спортивные секции; 6 человек - не посещают спортивные секции.

4) 5 человек - регулярно бегают; 5 человек - бегают только летом; 6 человек - не занимаются в последнее время.

5) 6 человек - учувствуют в спортивных мероприятиях и довольно часто занимают призовые места; 10 человек - иногда участвуют в спортивных мероприятиях;

6) 14 человек - любят уроки физической культуры; 2 человека - не любят уроки физической культуры.

7) 8 человек - следят за ходом спортивных событий в беге; 4 человека - следят иногда; 3 человека - следят в свободное время; 1 человек - вообще не следит.

БЫТЬ БЫСТРЫМ – БЫТЬ ПЕРВЫМ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

