



Быстрота-методы развития и оценка.

Халитова Юлия

Понятие «быстрота», ее характеристики.

- **Быстрота** — это способность человека совершать действие в минимальный для данных условий отрезок времени.



Виды быстроты.

Быстрота

Скорость как предельная
быстрота отдельных
движений

Быстрота реакции

Быстрота, как необходимая
характеристика темпа
движений

Физиологическая характеристика быстроты.



Методы развития быстроты.

```
graph TD; A[Основные методы развития быстроты] --> B[Повторное выполнение упражнений в затрудненных условиях]; A --> C[Повторное выполнение упражнений в облегченных условиях];
```

Основные методы
развития быстроты

Повторное
выполнение
упражнений в
затрудненных
условиях

Повторное
выполнение
упражнений в
облегченных условиях

Методы оценки быстроты.

время реакции на различные раздражители

время пробегания короткого отрезка дистанции;

время от стартового сигнала до момента достижения максимальной скорости

количество движений за определенный отрезок врем

медико-биологические методы