

The background of the slide features three cartoon girls running from left to right. The girl on the left has long blonde hair in a ponytail, wearing a pink shirt and blue shorts. The girl in the middle has dark hair, wearing a red shirt and blue shorts. The girl on the right has brown hair with a headband, wearing a blue shirt and red shorts. They are all holding wooden sticks or batons.

Вопрос 6.

**Характеристика физического
качества быстроты.**

**Психофизиологическая
оценка данного качества и
закономерности его развития**

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени.

Формы проявления быстроты

```
graph TD; A[Формы проявления быстроты] --> B[Быстрота реакции]; A --> C[Скорость одиночного движения]; A --> D[Частота движения];
```

**Быстрота
реакции**

**Скорость
одиночного
движения**

**Частота
движения**

один спортсмен может быстрее среагировать на старте, другой компенсировать это за счет частоты движений на дистанции.

Задачи развития скоростных способностей:

- 1) необходимость разностороннего развития скоростных способностей** (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают обучающиеся в образовательном учреждении
- 2) максимальное развитие скоростных способностей** при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт).
- 3) совершенствование скоростных способностей,** от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи).

Семь слагаемых быстроты

- сила** – необходимо быть сильным, так как это единственная возможность успешно преодолевать внутренние (сопротивление в суставах) и внешние (сопротивление воздуха) силы, противодействующие движению человека;
- выносливость** — чтобы поддержать быстроту в многократных движениях, выполняемых подряд или сериями, надо быть достаточно выносливым;
- гибкость и подвижность** — в некоторых случаях проявления быстроты необходима хорошая подвижность в суставах, к тому же эластичная, расслабленная мышца быстрее реагирует на сигнал;
- координация** — согласованность действий мышечной системы, которая способствует быстрым движениям;
- реакция** - необходима, чтобы сразу по сигналу начинать действия, вовремя переключиться на новый темп или переходить от одного движения к другому;
- техника** — высокая техника может воплотить физические качества в движения с наивысшим коэффициентом полезного действия;
- релаксация** - нужно уметь быстро расслаблять основные группы мышц после выполненного движения.

Методы развития быстроты

Метод повторного упражнения

заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации. Упражнения на развитие быстроты желательно давать в начале основной части занятия, иначе их эффективность будет не полной из-за утомления. Действие упражнений должно быть кратковременным, но очень интенсивным. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления перед следующим повторением.

Соревновательный и метод

Соревновательный момент игр способствует высокому психическому настрою, заинтересованности детей процессом занятия.

Игровой метод

При развитии и совершенствовании качества быстроты в младшем возрасте большое значение имеют подвижные игры. Им следует уделять возможно больше времени.

На фоне эмоционального воздействия эффективность применяемых упражнений повышается. Чередование нагрузки с отдыхом снижает действие утомления. Эффективны в работе с младшим и средним возрастом.

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