

Быстрота

Шильников Евгений

- **Быстрота**- способность совершать движения с определённой скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения.



- Под быстротой так же понимается быстрая реакция на выполнение двигательной задачи, что обуславливается естественным качественным соотношением в мышцах быстрых и медленных волокон, а также психической реакцией на данную ситуацию.



При применении правильных методик тренировки можно добиться ощутимых результатов в развитии быстроты:

- Она проявляется в упражнениях с максимально возможной скоростью движения. В узком смысле слова под быстротой понимается способность передвижения с максимальной скоростью



- Как физическое качество характерна для упражнения с проявл
управлять высокоскор
движениями;



- Качество быстроты проявляется в упражнениях с быстрым переключением с одного режима на другой. Ускорению является быстроты.



Формами проявления быстроты являются:

- время двигательной реакции
- время одиночного движения
- частота движений



- Многие жизненные ситуации требуют немедленной реакции на них и быстрого выполнения соответствующего движения, что подтверждает необходимость развития высокого уровня этого качества. Наиболее эффективно начинать развитие этого качества у детей 7-11 лет, которые способны легко повышать скорость своих движений.

Упражнения для развития быстроты

- 1) Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стуку подброшенного вверх предмета).
- 2) Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнять 3-4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

- 3) Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
- 4) . Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на снарядах. Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему - если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко "протыкается" ударной частью руки или ноги.

- 5) Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте
- 6) Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега

- 7) Бег на месте с максимальной частотой движений, специальные упражнения спринтера, выполняемые в быстром темпе
- 8) Подвижные и спортивные игры

Тест Под быстротой как физическим качеством понимается:

1. Способность передвигаться с большой скоростью
2. Способность быстро набирать скорость
3. Способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
4. Способность перемещать тело и его звенья: в пространстве за минимально короткое время.

■ Для воспитания быстроты
используются:

1. Двигательный действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
2. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
3. Подвижные и спортивные игры
4. Упражнения на быстроту реакции и частоту движений

■ Наиболее эффективным
методом воспитания скоростных
способностей является:

1. Повторный
2. Интервальный
3. Переменный
4. «Взрывной»



- Для развития быстроты используют:

1. Упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
2. Все двигательные действия, выполняемые в максимальном темпе без внешнего сопротивления
3. Сложно-координационные упражнения
4. Упражнения на тренажёрах с большим сопротивлением

■ Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

1. Подвижных и спортивных игр
2. Выпрыгиваний вверх с моста
3. Скоростно-силовых упражнений
4. Прыжков в глубину

■ Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

1. Координации движений
2. Техники движений
3. Скоростной силы
4. Быстроты реакции

■ Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

1. В конце подготовительной части занятия
2. В начале основной части занятия
3. В середине основной части занятия
4. В конце основной части занятия