

Быстрота и методы ее развития



Учитель физической культуры
МОУ СОШ № 31
г. Новочеркаска
Мороз Елена Алексеевна

Быстрота

Быстрота – способность человека
выполнять движения в минимальное время.

Быстрота
а
реакции

Виды
быстроты

Скорость
одионого
движения

Частота
(темп)
движения
я

Семь слагаемых быстроты

Сила

Реакция

Выносливость

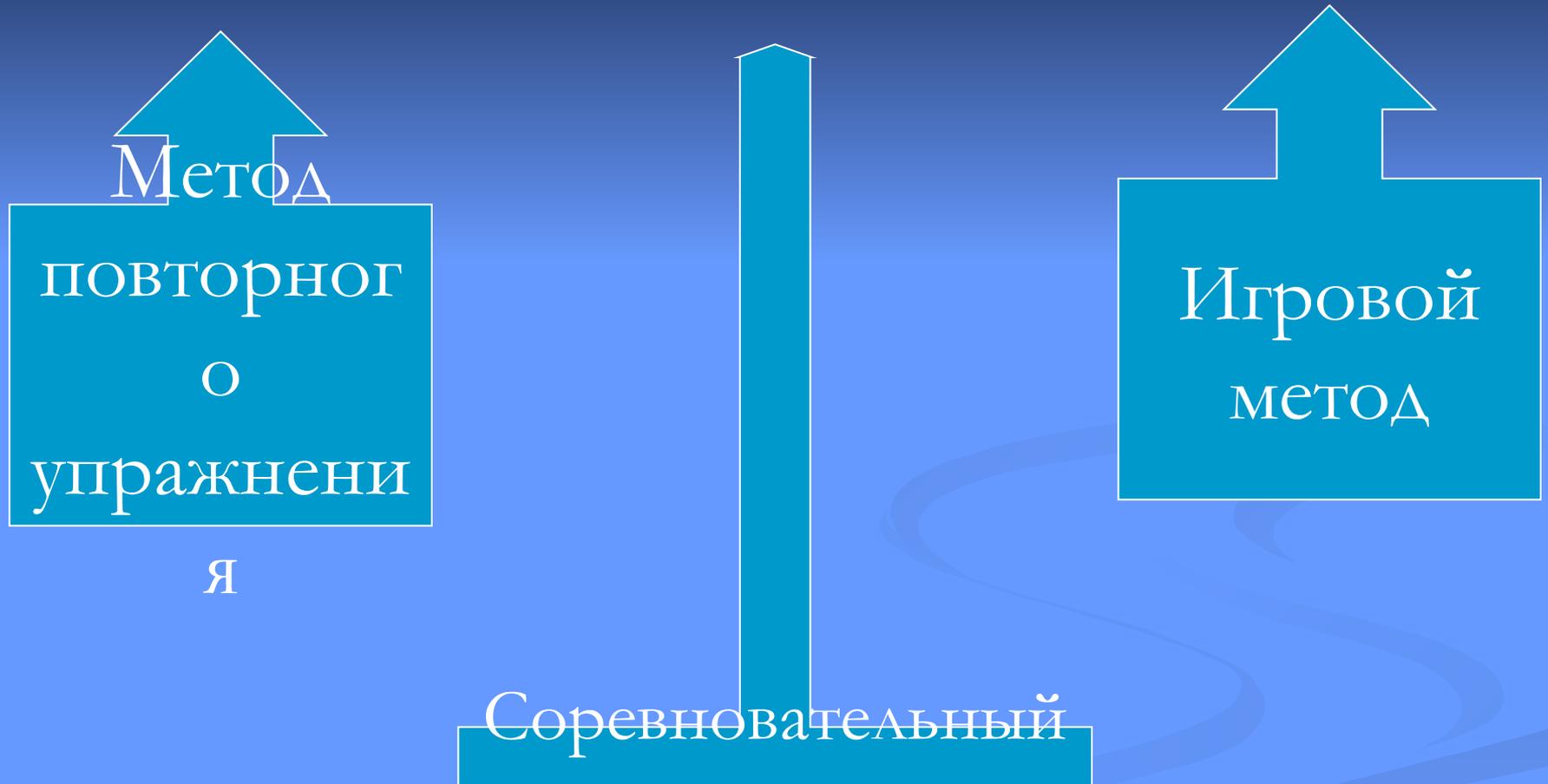
Техника

Гибкость
Подвижность

Релаксация

Координация

Методы развития быстроты



метод

МОУ СОШ № 31, г.
Новочеркасск 2006-2007
уч.гг

Средства развития быстроты

1. Упражнения комплексного развития быстроты



■ спортивные игры



□ полосы препятствий



■ эстафеты



МОУ СОШ № 31, г.
Новочеркасск 2006-2007
уч.гг

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

МОУ СОШ № 31, г.
Новочеркасск 2006-2007
уч.гг

Частота сердечных сокращений при развитии физических качеств

Физические качества	Ударов в минуту	
	В режиме нагрузки	Релаксация
Быстрота	150 - 170	100 - 110
Сила	130 - 140	100 - 110
Выносливость	130 - 160	120 - 130
Гибкость	130 - 150	120 - 130
Ловкость	150 - 160	120 - 130

МОУ СОШ № 1
Новочеркасск 2006-2007