

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Выполнил студент  
2ПСО13  
Пронятов Денис

# Развитие скоростных качеств.

При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.



# Развитие скоростных качеств.

Несмотря на важность развития быстроты реагирования на действия партнёра или соперника, в профессиональной деятельности и спорте наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий - перемещений, изменений положения тела, атак и защит в поединке и т. д.



# Развитие скоростных качеств.

Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством.



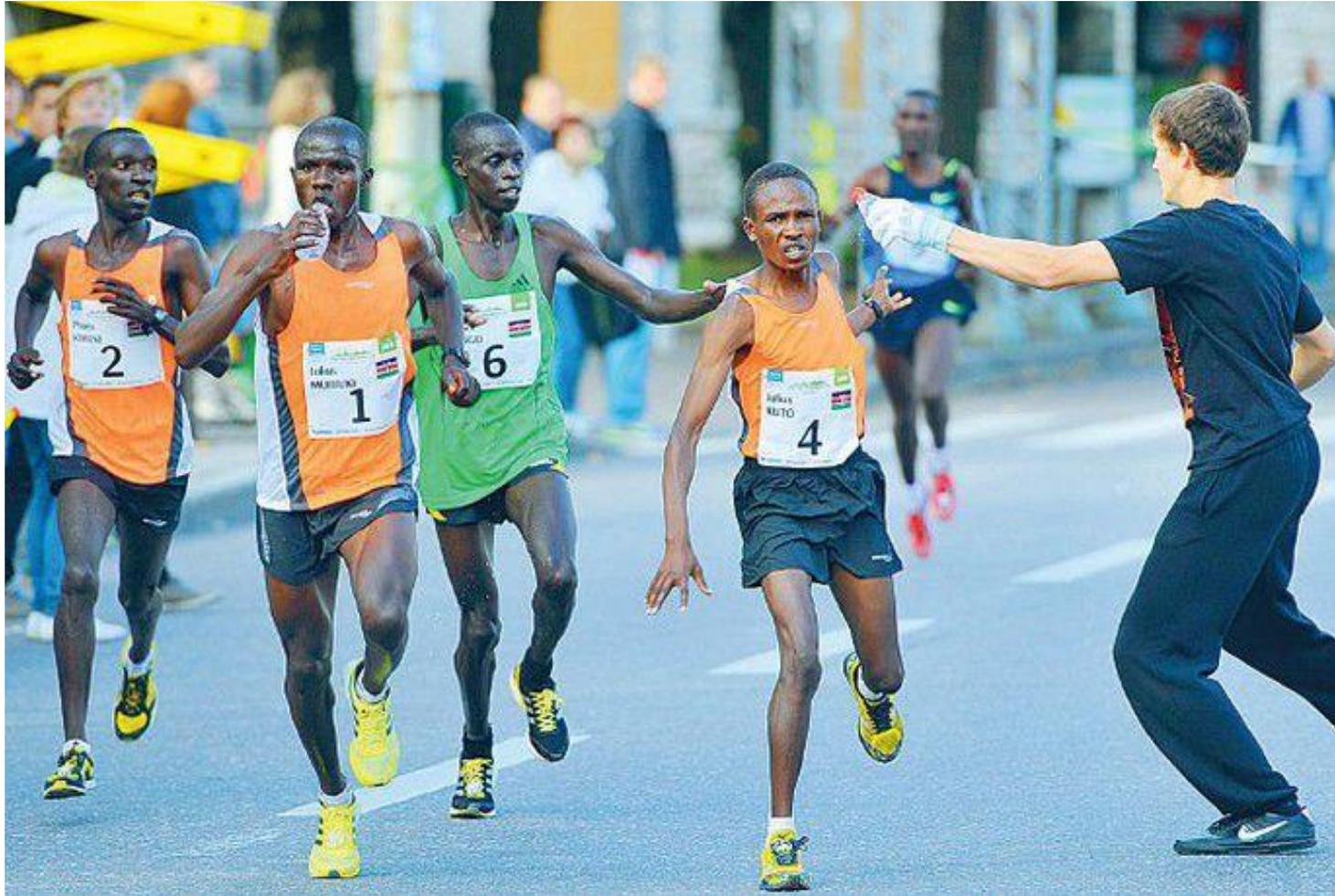
# Развитие скоростных качеств.

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, непрерывная предельная продолжительность которой, даже у высококвалифицированных спортсменов, не превышает 20-25 секунд. Естественно, что у менее тренированных людей эти возможности гораздо меньше.



# Развитие скоростных качеств.

Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у тренированных спортсменов, как правило, не наблюдается. Небольшой перенос имеет место лишь у физически слабо подготовленных людей. Все это говорит о том, что, если Вы хотите повысить скорость выполнения каких-то специфических действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий.



# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИСУЩИ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ВИДА СКОРОСТНОЙ РАБОТЫ:

1. Ациклический - однократное проявление концентрированного «взрывного» усилия.



2. Стартовый разгон - быстрое наращивание скорости с нуля с задачей достижения максимума за минимальное время.



3. Дистанционный - поддержание оптимальной скорости передвижения.



Смешанный - включает в себя все три указанных вида скоростной работы.



# ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИМЕНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, ТРЕМ ОСНОВНЫМ УСЛОВИЯМ:

1. Возможности выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества, и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.



# ДОБИТЬСЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЙ В КАКОМ-ЛИБО УПРАЖНЕНИИ МОЖНО ДВУМЯ РАЗЛИЧНЫМИ ПУТЯМИ:

1. Увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений.
- 2.2. Увеличением максимальной силы работающих мышц. Существенно повысить максимальную скорость движений чрезвычайно сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь - увеличения силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть, при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

