УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Скоростные способности и их развитие

Подготовила: Дурова Кристина Андреевна, группа Л-110

Преподаватель: Игнатушкин Роман Геннадьевич

Скоростные способности - это свойства человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени





Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет

Двигательные реакции

простые

сложные

ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный)

двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (горнолыжный спорт, санный спорт, бобслей, хоккей и т.д.)

Пример: начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике

Пример: выбор при ловле мяча, выполнить удар по воротам или выполнить передачу в гандболе

Формы проявления скоростных способностей

Элементарные формы:

- скорость двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движений (количество движений в единицу времени).



Формы проявления скоростных способностей

Комплексные формы:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной;
- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости;
- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.





Средства воспитания скоростных способностей

Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- 🛮 быстроту реакции;
- □ /скорость выполнения отдельных движений;
- □ / улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости





Средства воспитания скоростных способностей

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей

- □ спортивные и подвижные игры
- □ эстафеты
- □ единоборства и т.д.



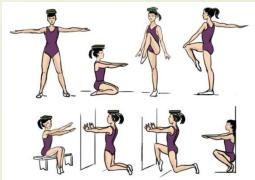


Средства воспитания скоростных способностей

Упражнения сопряженного воздействия:

- 🛮 на скоростные и все другие способности
 - □ скоростные и силовые
 - □ скоростные и координационные
 - □ скоростные и выносливость
- 🛘 / на скоростные способности и совершенствование двигательных действий
 - □ в беге
 - Плавании
 - 🔲 спортивных играх и др.







Методы воспитания скоростных способностей

□ Методы строго регламентированного упражнения



