

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

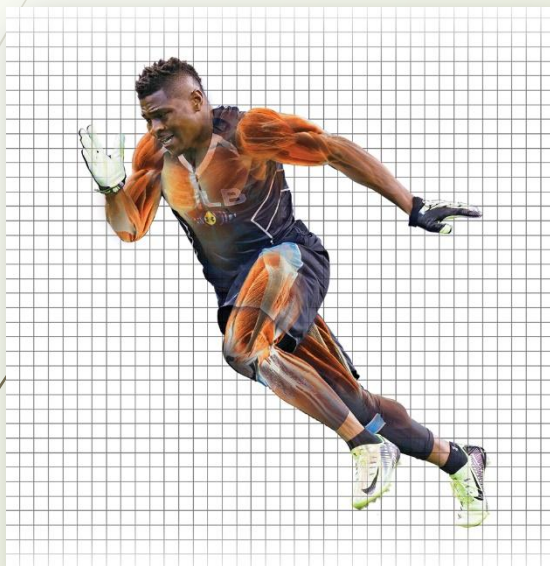
Скоростные способности и их развитие

Подготовила: Дурова Кристина Андреевна, группа Л-110

Преподаватель: Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель 2020

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

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

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

сложные

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

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:

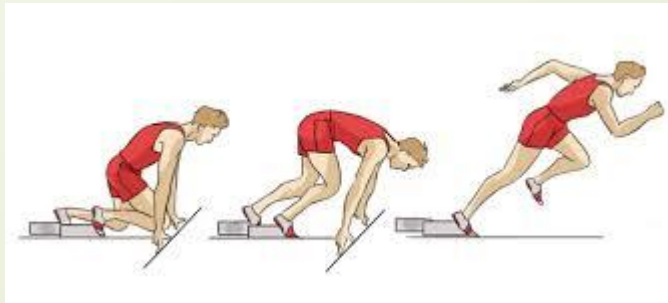
- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной;
- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости;
- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.



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

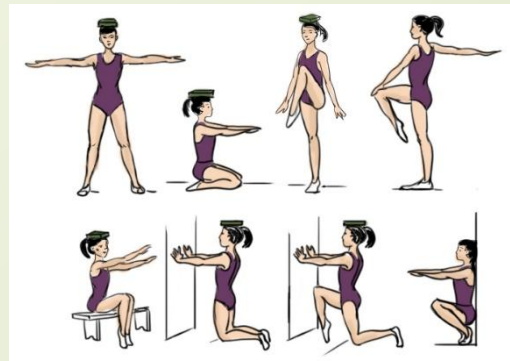
- спортивные и подвижные игры
- эстафеты
- единоборства и т.д.



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.

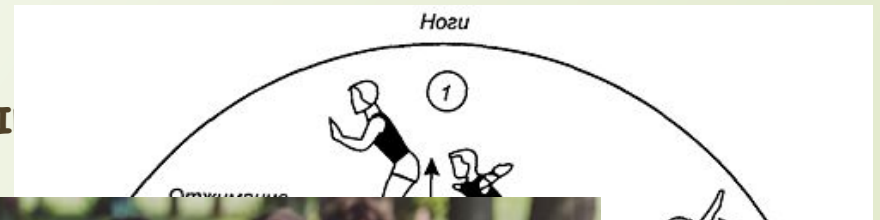


Методы воспитания скоростных способностей

□ Методы строго регламентированного упражнения

□ Соревновательны

□ И



Брюшной пресс



Спасибо за внимание

