

A red basketball with black lines is positioned on the left side of the image, resting on a light-colored wooden floor. The background is a blurred wooden floor.

Развитие быстроты

**ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА
ГРУППЫ 4ПСО-12
РУБЦОВА ЕКАТЕРИНА**

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 готовности к данной ситуации.



Качество быстроты проявляется в упражнениях с быстрой сменой одного режима на другой. К факторам, способствующим переходу к ускорению является развитие быстроты.



Формами проявления быстроты являются:

- время двигательной реакции
- время одиночного движения
- частота 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) Ритмичных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на пол. Для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и

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



ьной частотой движений,
спринтера,
ЕМП



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**