

БЫСТРОТА И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЕЕ РАЗВИТИЯ

План:

1. Быстрота и особенности методики ее развития:

- определение понятия и разновидности;
- факторы;
- средства;
- методы;
- контрольные тесты для оценки скоростных способностей.



БЫСТРОТА - это способность человека выполнять двигательные действия в кратчайший промежуток времени.

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ формы:



1. Скорость двигательной реакции (простой и сложной — см. следующий слайд);
2. Скорость одиночного движения;
3. Частота движений - кол-во движений в ед. времени (теппинг-тесты).

КОМПЛЕКСНЫЕ формы:



1. Стартовая скорость (max. U на старте);
2. Дистанционная скорость (удержание max. U на дистанции);
3. Переключение с одних действий на другие (быстрота переключения).



Двигательные реакции

простая

- Ответ заранее известным действием на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (зрительный, слуховой, тактильный)

сложная

- Мгновенная реакция «выбора» из нескольких возможных действий наиболее оптимального для данной ситуации д.д.

ПРИМЕРЫ

- Начало движения на старте после выстрела пистолета;
- Старт с тумбочки в плавании.
- Выбор при ловле мяча;
- Удар по воротам;
- Передача мяча в гандболе.

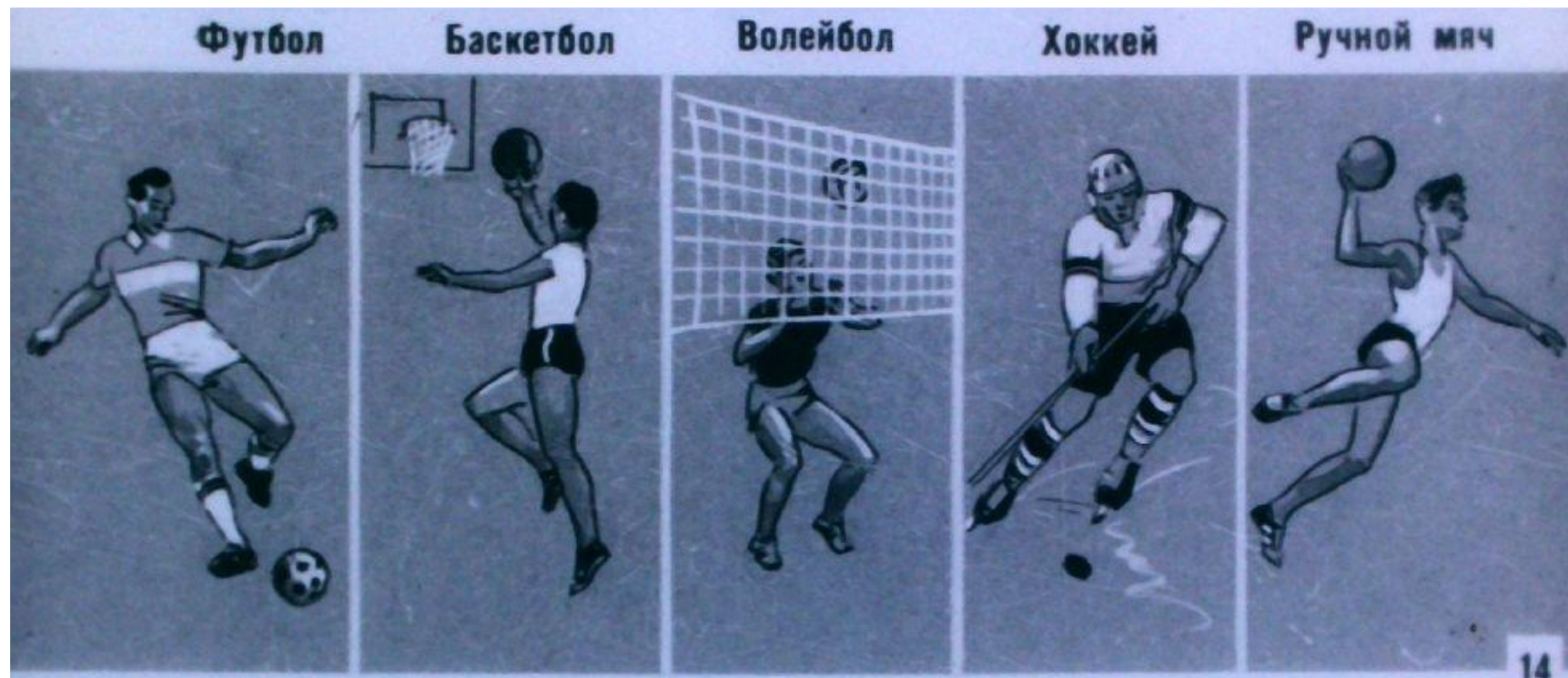
Факторы, определяющие развитие скоростных способностей



- 1) состояние ЦНС;
- 2) соотношение мышечных волокон;
- 3) сила мышц;
- 4) скорость перехода мышц из напряжения в расслабление;
- 5) энергетические запасы в мышце;
- 6) амплитуда движений;
- 7) координация движений;
- 8) генотип;
- 9) возраст и пол;
- 10) внешние условия.

Средства развития быстроты

- 1) с реакцией на любой сигнал;
- 2) короткие отрезки с макс. скоростью;
- 3) работа в усложненных условиях;
- 4) контрастные условия (усложненные + облегченные).
- 5) собственно-соревновательные (для комплексных)



Методы развития скоростных способностей

1) Повторный - основной;

КОМПОНЕНТЫ МЕТОДИКИ	СОДЕРЖАНИЕ
Быстрота двигательной реакции	
Упражнение	бег с высоким подниманием бедра через горизонтальную лесенку
Интенсивность	98-100%
Количество повторений	2-3 / 2 серии
Интервалы отдыха	3-4 мин
Продолжительность выполнения	до 20 секунд



2) Переменный;

3) Интервальный;

3) Соревновательный – прикидки, эстафеты, финал;

4) Игровой – max. скорость в условиях игр.

Оценка скоростных способностей

1. Оценка быстроты простой и сложной реакции;
2. Оценка скорости одиночного движения;
3. Оценка максимальной быстроты движений в разных суставах;
4. Оценка скорости целостных двигательных действий.

