

Развитие скоростных качеств





Средства развития скоростных качеств

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных качеств:
 - Быстроту реакции
 - Скорость выполнения отдельных движения
 - Улучшение частоты движения
 - Улучшение стартовой скорости
 - Скоростную выносливость
 - Быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целомНапример бега, плавания, ведение мяча.
2. Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных качеств
Например спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и так далее



3. Упражнения сопряжённого воздействия:

- На скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость)
- На скоростные действия (в беге, плавании, спортивных играх и другое)

Метод развития скорости

Основными методами развития скоростных данных являются:

1. Метод повторного упражнения;
2. Игровой метод;
3. Метод динамических усилий;
4. Метод облегчённых внешних усилий;
5. Соревновательный метод.

