

# 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 целом  
Например 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.

