

# БЫСТРОТА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

*Шиганакова Адема Жексеновна*  
*студент, отделение ИТ,*  
*Университетский колледж ОГУ,*  
*РФ, г. Оренбург*  
*E-mail: adema\_shiganakova@mail.ru*

## SPEED AS A PHYSICAL QUALITY, DEVELOPMENT OF SPEED

*Shiganakova Adema Zheksenovna*  
*student, IT department,*  
*OSU University College,*  
*Russia, Orenburg*

### АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена такому физическому качеству, как быстрота. Также в статье рассмотрены методы развития быстроты, а также упражнения, необходимые для этого.

### ABSTRACT

This article is devoted to such a physical quality as speed. The article also discusses methods for developing speed, as well as the exercises necessary for this.

**Ключевые слова:** быстрота, физическое качество, методы развития, упражнения.

**Keywords:** speed, physical quality, methods of development, exercises.

Введение.

Быстрота как *физическое свойство* – это способность человека выполнять двигательное действие в данный момент времени, при определенных условиях, с определенной частотой и импульсивностью.

Быстрота – это качество, которое проявляется в различных физических действиях человека.

*Основные виды проявления быстроты человека:*

- двигательная реакция,
- максимально длительное выполнение одного движения,
- выполнение движения с максимальной частотой,

Есть еще одно проявление быстроты («скоростных характеристик») — быстрое начало движения (называемое в спортивной тренировке «резкостью»).

### **Методы развития быстроты.**

Существует несколько методов развития скорости:

1. *Повторный метод* – предполагается выполнение нужных упражнений с около максимальной или максимальной скоростью. Продолжительность выполнения упражнений такова, чтобы сохранить максимальную скорость (5-10 секунд). Время отдыха между упражнениями должно обеспечивать максимальную готовность к работе (от 30 секунд до 5 минут).

2. *Связанный метод* состоит, к примеру, в выполнении движения при наступательном броске с гантелями и т. д.

3. *Вращательный метод* тренировки - выбираются упражнения, нацеленные на основные группы мышц и работу суставов.

4. *Игровой метод* – проведение упражнений на скорость в подвижных играх.

5. *Соревновательный метод* - выполнение упражнений на экстремальных скоростях при участии в соревновании

## Упражнения для развития быстроты.

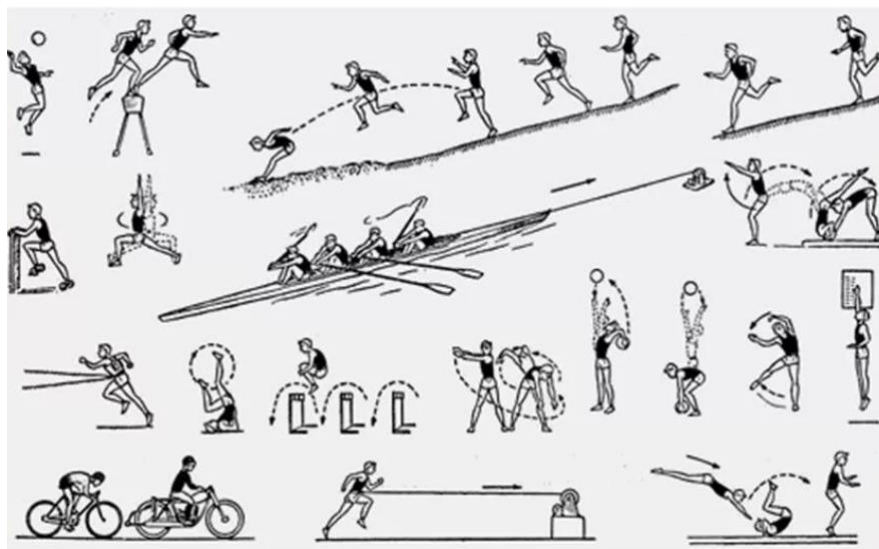
Таблица 1

### Основная характеристика упражнений на быстроту

Вид упражнений	Продолжительность упражнения (с)	Интенсивность	Число повторений	Интервал отдыха
Общеразвивающие подготовительные упражнения на быстроту	5-10	Максимальная	5-8	30-45 с
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 с
Специальные упражнения на быстроту с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин

- прыжки со сменой прямых ног вперед;
- метание набивного мяча правой (левой) рукой;
- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;
- прыжки со скакалкой и через барьеры;
- опорные прыжки;
- метание набивного мяча (1 – 5 кг) из-за головы, назад, ногами, от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;

Разные комбинации данных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствуют развитию скорости переключения с одного действия на другое (Рисунок 1).



***Рисунок 1. Упражнения для развития быстроты***

Заключение.

В работе затрагивается тема быстроты как физического качества, а также методы и средства развития быстроты,

Подводя итог, необходимо сказать, что почти все упражнения развития быстроты можно использовать с максимальной силой для развития быстроты, но этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, связанная с укреплением мышц и подвижности суставов.

### **Список литературы:**

1. Мельников, В.С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с.
2. Тимофеева Л.В. Клокова Е.А. Влияние физических упражнений на организм человека // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. – 2019. – С.308-312.
3. Писаренко В.А. Методика развития быстроты у волейболиста – Астрахань, 2020.
4. Ананьев А.В. Современные методы и средства развития быстроты у легкоатлетов группы начальной подготовки – Ульяновск, 2014.