**Упражнения на развитие быстроты движений**

Для развития **быстроты движений** с большой эф­фективностью может быть использован ***соревнователь­ный метод***, а также упражнения на развитие быстроты движений.

**Соревновательный метод развития быстроты движений**

**Соревновательный метод развития быстроты движений** можно применить в двух формах:

а) при групповом выполнении упражнения после каждой команды из соревнования выбывает спортсмен, выполнивший, ее последним;

б) упражнения выполняются в парах: определяется победитель, затем соревнуются победители пар, и так до финала.

**Упражнения на развитие быстроты движений**

Рекомендуются следующие упражнения на развитие быстроты движений:

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

3. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.

4. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, при­сесть и принять положение упора лежа.

5. Стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы. Варианты:

а) мяч положен сзади пяток;

б) мяч положен впереди на некотором расстоянии.

6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, по­вернуться на 360° и поймать его.

7. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступня­ми) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

8. Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

9. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

10. Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим—в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

12. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

13. Стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гим­настическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

14. Стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и пой­мать палку партнера.

**Быстрота движений**(отдельного движения) отчасти развивается с помощью силовых и скоростно-силовых упражнений типа различного рода метаний, прыжков, спринтерских беговых упражнений.

Некоторый эффект дают специальные скоростные упражнения, ценность ко­торых заключается главным образом в том, что они создают условия для выполнения предельно **быстрых движений**.