

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**.