

Рекомендации учащимся 5-х классов для развития быстроты.

1. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью.
2. Для развития быстроты выполнять упражнения с ускорением.
3. Использовать подвижные игры на развитие быстроты.
4. Давать упражнения с изменением темпа (медленный, средний, высокий).
5. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть при развитии скорости движений надо «опираться» на уровень максимальной силы.
6. При развитии быстроты использовать повторное выполнение беговых упражнений с различных исходных положений.
7. Волевые усилия необходимо направлять не на способ выполнения, а на скорость.
8. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы при выполнении последнего ускорения максимальный результат не ухудшался более чем на 5%.
9. При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта.
10. В процессе упражнений нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений.