



# ЧТО ТАКОЕ БЫСТОРТА?



**Быстрота** как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощённого внешним сопротивлением; частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой — наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счёт уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры.

Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а следовательно, за-креплением иных временных параметров его выполнения. Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

**Простая реакция** — это ответ заранее определённым движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартера). Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект.

**Реакция выбора** — это ответ определённым движением на один из нескольких сигналов (например, при выполнении равномерного бега исполнители увеличивают скорость передвижения по хлопку тренера, а замедляют — по свистку).

**Реакция на движущийся объект** — это ответное действие на передвигающийся объект (например, действия игрока в кругу во время игры «Перестрелка»). Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность детей, желание выполнять упражнение на заданный результат. Частота движений развивается с помощью разнообразных средств, обуславливающих быстрые, относительно кратковременные перемещения тела или его звеньев. Здесь могут быть предложены упражнения с короткой и длинной скакалками, эстафеты, упражнения в бросках и ловле мяча и т. д.

**Основным методом развития быстроты движений является повторение упражнений с акцентом на скорость их выполнения.**

Вместе с тем многократное выполнение действия без изменения его био-механической структуры может привести к стабилизации частоты движений. Наиболее эффективным методом её предупреждения является использование разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью, в частности при проведении подвижных игр.

**Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями.**

Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.