Методы развития быстроты

1. Повторные упражнения с установкой на скорость.
2. Вариативного упражнения.
3. Соревновательный и игровой.

Средства:

1. Собственно скоростные упражнения с малыми отягощениями.
2. Специально-подготовительные. (15-20% от максимального)
3. Обще-подготовительные.
4. Игровые и соревновательные упражнения.
5. Взрывного характера.
6. На тренажере.

Предупредить образование скоростного барьера за счет облегчения внешних условий.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Способность противостоять физическому утомлению.

Выносливость бывает Общая и Специальная.

Выносливость зависит от аэробных возможностей. Преобладание красных мышечных волокон. Экономичность волокон. Устойчивость к кислородному долгу. Воля и мотивация.

Методы воспитания выносливости.

1. Непрерывно не менее 20 минут, при ЧСС до 140-150 ударов.
2. Повторный метод – 3-4 раза по 3-4 минуты. Паузы отдыха до ЧСС 100 ударов/мин.
3. Переменный метод – Фартлет – рваный бег. То ускорение, то спокойный бег.
4. Интервальный.

Ловкость – двигательно-координационные способности, способность быстро осваивать новые движения и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Вестибулярная устойчивость, способность выполнять движения без лишней мышечной напряженности.

Новизна и усложнение требований, неординарные условия.

Методы:

1. Введение необычных исходных положений.
2. Изменение темпа и скорости движений.
3. Зеркальный. Неведущей рукой.
4. Упражнения с листа. Абсолютно новые упражнения.
5. Изменение внешних условий.

Качества:

1. Установка на точность выполнения.
2. Вестибулярная устойчивость.
3. Гибкость. Способность двигаться с большой амплитудой. Бывает активная и пассивная. Активная способность достигать больших аиплитуд за счет собственных усилий. Пассивная за счет внешних сил. (Махи ногами)

II. Основные стороны спортивной тренировки.

1. Развитие физических качеств. Общая и специальная.
2. Моральная подготовка.
3. Техническая подготовка.