

Скоростные способности



Скоростные способности – это свойства человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст **от 7 до 11 лет**

двигательные реакции

- **Простые** - ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный)
- **Сложные** - двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (горнолыжный спорт, санный спорт, бобслей, хоккей и т.д.)

формы проявления скоростных способностей

Элементарным формы :

- *скорость двигательной реакции;*
- *скорость одиночного движения;*
- *частота движений (количество движений в единицу времени).*

Комплексные формы:

- *способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной;*
- *способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости;*
- *способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.*

Средства воспитания скоростных способностей

Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.)

Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.)

Методы воспитания скоростных способностей

Методы строго регламентированного упражнения

Соревновательный метод

Игровой метод