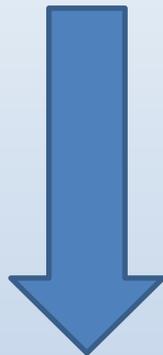


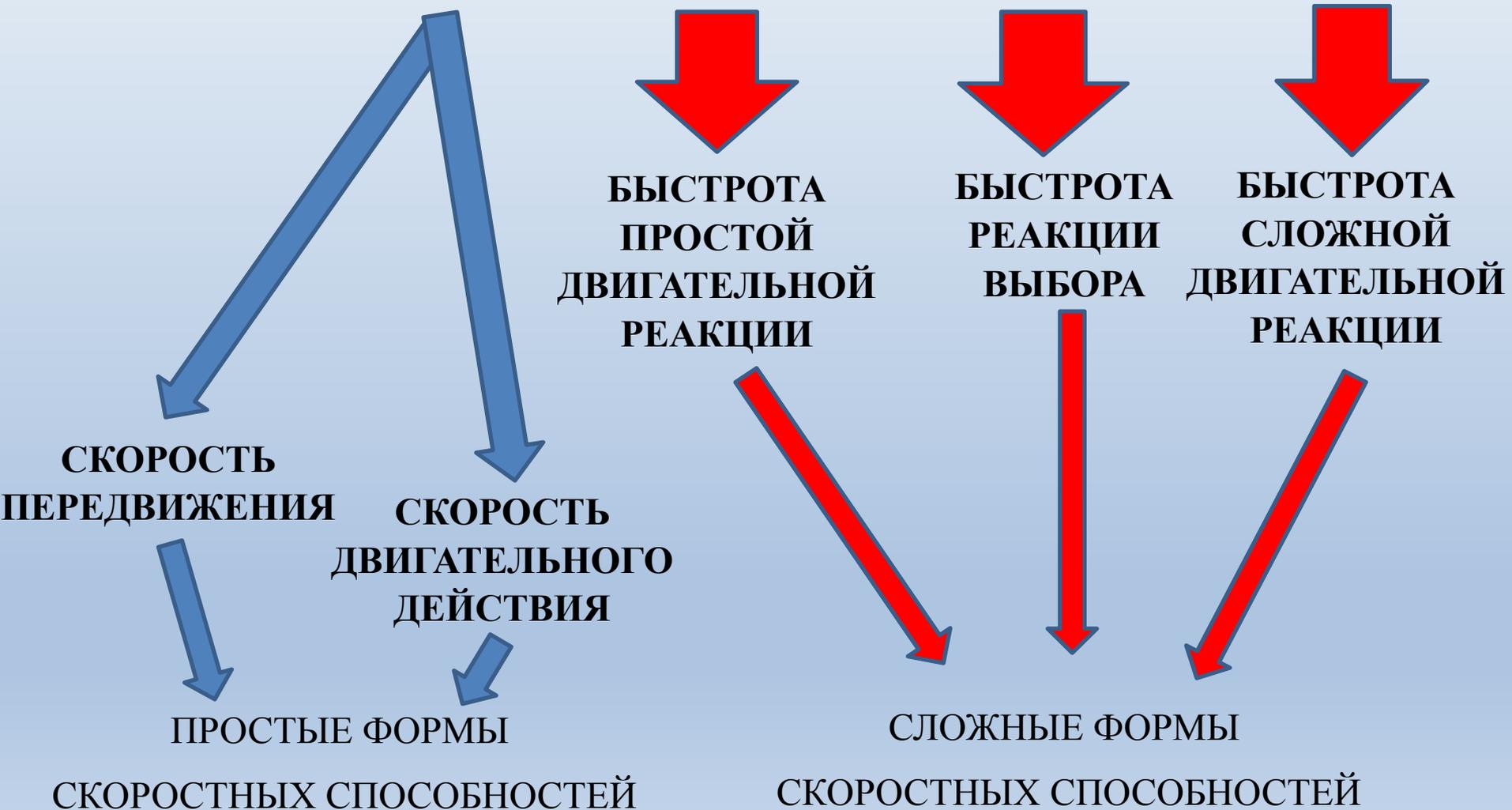
Скоростные способности

Существует множество определений



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

Существует множество проявлений скоростных способностей





От чего зависит проявление скоростных способностей

В основе проявления скоростных способностей лежат индивидуальные особенности протекания физиологических процессов в нервной и мышечной системах

Факторы, обуславливающие развитие и совершенствование простых форм скоростных способностей:

- **Лабильность – скорость протекания возбуждения в нервных и мышечных клетках**
- **Подвижность нервных процессов – скорость смены в коре больших полушарий возбуждения торможением и наоборот**
- **Соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в скелетных мышцах**
- **Эластичность и растяжимость мышечных волокон**
- **Совершенство техники движений**
- **Степень развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости**
- **Содержание аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в мышцах, скорость ее расщепления и быстрота ресинтеза (восстановление)**
- **температура внешней среды.**

Факторы, обуславливающие развитие и совершенствование сложных форм скоростных способностей

К выше перечисленным факторам добавляются:

- пропускная способность мозга спортсмена (количество перерабатываемой информации за единицу времени)**
- явления экстраполяции, позволяющие предвидеть возможные перемещения соперников или спортивных снарядов, что ускоряет подготовку ответных действий спортсмена**
- эффективность работы сенсорных систем**

В процессе спортивной тренировки **рост
быстроты и скорости обусловлен
следующими механизмами:**

- Увеличением лабильности нервных и мышечных клеток, ускоряющих проведение возбуждения по нервам и мышцам;
- Ростом подвижности и лабильности нервных процессов увеличивающих скорость переработки информации в мозге;
- Сокращением времени проведения возбуждения через межнейронные и нервно-мышечные синапсы;
- Синхронизацией активности ДЕ в отдельных мышцах и разных мышечных групп;
- Своевременным торможением мышц-антагонистов;
- Повышением скорости расслабления мышц

Спасибо за внимание