

Виды скоростных способностей

{ И методы их развития

Титова А.А. педагог доп. образования

- Это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.
- Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.



СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ -

- 1. Скорость двигательной реакции;
- 2. Скорость одиночного движения;
- 3. Частота движений (количество движений в единицу времени).



К элементарным формам относятся:

- ▣ 1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в футболе).
- ▣ 2. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости - в беге, плавании и других циклических локомоциях.
- ▣ 3. Способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.



К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.



Методы развития скоростных способностей

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4—5 с) и движения с меньшей интенсивностью — вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.



Методы развития скоростных способностей

Соревновательный метод

применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.



Методы развития скоростных способностей

Игровой метод

предусматривает выполнение разнообразных Упражнений с максимально возможной скоростью в условиях Проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».



Методы развития скоростных способностей