**СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ**

Для воспитания скоростных способностей используются следующие методы:

1.Методы строго регламентированного упражнения;

2.Соревновательный метод;

3.Игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

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

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Соревновательный метод. Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний и участия в финальных соревнованиях. Эффективность данного метода очень велика, т.к. спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия. Игровой метод. Предусматривается выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Упражнение эмоциональное, но без лишних напряжений. Кроме того, этот метод обеспечивает широкую вариативность, действий препятствующую образованию «скоростного барьера».

Методикой воспитания скоростных способностей является повторный метод (простая двигательная реакция).Повторный метод– быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (старт в спринте, изменение движения или остановки по сигналу, атакующее действие на приходящий мяч и т.д.).Идея повторного метода при этом состоит в следующем. Для воспитания простой реакции необходимо заставить мышцы как можно быстрее начать движение после сигнала. Исследование механизма реакции показывает, что типичная реакция осуществляется по следующей цепочке:- сигнал – восприятие – оценка – ответ действием. В этом механизме наибольшее время занимает момент, связанный с оценкой сигнала. Сама оценка сигнала есть ничто иное, как один из врожденных безусловных рефлексов, составляющий основу так называемого «сенсорного» типа реакции. Сложная двигательная реакция Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной смены ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства). Большинство сложных двигательных реакций – это реакция выбора. При воспитании быстроты реакции на движущий объект особое внимание уделять сокращению времени начального компонента реакции – нахождение фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени. Сложные двигательные реакции обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями.- выработка умения постоянно удерживать объект в поле зрения. За счет этого сокращается время его фиксации в ответственные моменты.- направленно увеличивают требования к быстроте восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующие быстроту реакции. Развитие быстроты и ловкости в настольном теннисе Быстрота и способность ее использования – необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для китайского настольного тенниса, он имеет особое значение.

Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствуют эффективному развитию ловкости. Лучшим методом совершенствования реакции является отработка этих действий в противоборстве с соперником при неоднократном повторении их в высоком темпе. Развитие специальных видов координации – важный путь развития ловкости. Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага. Скорость движения и скорость сокращения мышц находятся в прямой зависимости, тогда как другие условия остаются без изменений. Так, если скорость сокращения мышц увеличивается на 5% то и скорость движения увеличивается на 5%. Во время движения нужно обязательно преодолевать сопротивление. Этим сопротивлением является вес собственного тела, При сравнительно большом сопротивлении сила сокращения мышц оказывает достаточно большое влияние на скорость.