

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КАЧЕСТВ БЫСТРОТЫ ЮНЫХ  
ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ**

Автор: Улитина Ирина Сергеевна

г. Южно-Сахалинск  
2024 год

Роль юношеского спорта неуклонно возрастает, так как он является важнейшей базой подготовки спортивных резервов. Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует поиска новых, действенных средств и методов работы с юными спортсменами.

Важным в тренировке юных спортсменов является рациональное построение общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Кроме того, методические приемы, которые используются в тренировке юных спортсменов, должны основываться на педагогические принципы, психологические и физиологические законы возрастных изменений.

Современный спорт, это, в первую очередь, стремительно растущие скорости, особенно в циклических видах спорта. Проблема скоростных возможностей организма спортсмена имеет большое значение для формирования представлений по вопросам спортивной тренировки. В настоящее время всеобщее признание завоевывает положение о том, что достижение высоких результатов в циклических видах спорта требует высокого уровня развития скоростных качеств. Проблема развития скоростных качеств интересна тем, что быстрота может быть развита и доведена до пика своего совершенства только в детском и подростковом возрасте.

Проблема воспитания юных спортсменов встала особенно остро в условиях современного спорта, где происходит необоснованное снижение возрастных норм для достижения высших результатов. Погоня за современными скоростями в циклических видах спорта объясняет стремление тренеров форсировать подготовку юных спортсменов, это не может не сказаться на их здоровье в целом. Эффективность роста спортивного мастерства зависит от грамотно сбалансированной структуры тренировочных нагрузок в детском и подростковом возрасте.

Для того, чтобы понять, что такое быстрота, важно знать ее физиологическую основу.

**Быстрота** – способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

Элементарные формы это:

- 1 – скрытое время двигательной реакции (период времени между действием раздражителя и началом движения);
- 2 – время одиночного движения;
- 3 – темп движения.

Комплексные формы быстроты проявляются в спортивной деятельности в виде спринтерского бега, различных прыжков, нанесения ударов.

Для проявления всех этих форм быстроты большое значение имеет скорость протекания возбуждения и связанных с ним биохимических реакций в нервных клетках и мышцах. При тренировке повышается лабильность нервных процессов, что обеспечивает более быструю смену возбуждения и торможения в нервных центрах, а это, в свою очередь, способствует высокому темпу движений. В процессе тренировки быстрота развивается значительно медленнее, чем сила и выносливость. Наиболее благоприятный возраст для совершенствования быстроты – детский и юношеский. На проявление быстроты могут влиять анатомические, морфологические, гормональные и биохимические показатели.

С точки зрения теории и методики спортивной тренировки – двигательное качество быстрота определяет скоростные возможности человека в определенных упражнениях. Оно присуще каждому человеку. Различают быстроту движения, т. е. скорость движения, частоту выполнения упражнения, быстроту двигательной реакции.

Быстрота движения проявляется в различных вариантах и сочетаниях. Существует общая и специальная быстрота.

**Общая** – это выполнение движения и действия в ответ на различные раздражители.

**Специальная** проявляется при выполнении определенных упражнений, их частей и элементов. Вообще это качество в большей мере наследуется от природы.

Быстрота тесно связана с развитием силы. В спортивной деятельности во всех двигательных актах быстрота и сила проявляются взаимосвязано. Степень развития силы существенно влияет на быстроту.

Только на фоне достаточно сильного и мощного сокращения мышц спортсмен способен к быстрому движению. В связи с тем, что способность к развитию быстроты ограничена и тренируется в основном в детском возрасте, дальнейший прогресс возможен лишь на фоне развития силы.

Быстроту можно увеличить и при улучшении гибкости, эластичности опорно-двигательного аппарата. Быстрота также зависит от усвоения техники спортивного упражнения. Быстрота увеличивается тогда, когда техника рациональна и индивидуальна для спортсмена. В то же время, быстрота зависит и от расслабления мышц антагонистов: если спортсмен не может вовремя расслаблять мышцы, то быстрота движения снижается.

Атлеты, обладающие большей быстротой движений, как правило, имеют и высокую возбудимость центральной и периферической нервной системы. Они способны к взрывной работе.

### ***Повторный метод.***

Данный метод позволяет закрепить соревновательную скорость и темп. Интенсивность упражнений 95-100% от максимальной. Количество повторений небольшое, дается с расчетом, чтобы спортсмен мог пройти следующий отрезок дистанции с наивысшей скоростью (Бутин И.М., 1983).

Работа на быстроту должна заканчиваться, как только субъективные ощущения атлета и объективные показания секундомера свидетельствуют о снижении скоростных качеств. Однако, тренировка может быть продолжена, но уже для выработки специальной скоростно-силовой выносливости. Большое значение в повторном методе имеют паузы отдыха. Уменьшение интервалов отдыха положительно сказывается на накоплении гликогена в

организме, в частности в мышцах и в печени. Такая тренировка способствует приобретению большей скоростной выносливости. Интервал отдыха более 5 минут в повторных упражнениях позволяет начинать работу в фазе повышенной работоспособности и развивать скоростные качества.

Скоростная работа должна проводиться в начале тренировки до наступления усталости.

### ***Интервальный метод.***

Интенсивность выполнения упражнений 80–90 % от максимальной. Длина отрезков дистанции для ускорений должна составлять  $1/3$ – $1/4$  тренировочной дистанции, в некоторых случаях она может достигать до  $1/2$  длины дистанции. Интервалы отдыха 3–6 минут при работе на средних и длинных отрезках и 1,5–3 минуты при работе на коротких отрезках. Количество повторений в сериях небольшое 4–6, серий может быть несколько. Постепенно необходимо сокращать интервалы отдыха от повторения к повторению 5,4,3 минуты. Если сохранять постоянными длину отрезка, интервал отдыха и интенсивность, а увеличивать от занятия к занятию количество повторений, то преимущественно будет совершенствоваться выносливость, при постепенном увеличении скорости пробежек–скоростная выносливость.

При использовании интервальной работы необходимо изменять длину проходимых отрезков в серии. Изменение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку может быть достигнуто не только повторением отрезков дистанции, но и различным распределением отрезков в занятии.

Интервальная работа дает быстрый тренировочный эффект при осуществлении принципа максимальной нагрузки. Этот принцип заключается в следующем: после адаптации спортсмена к нагрузке, в течение нескольких следующих недель прогрессивно увеличивается количество повторений (примерно в 2 раза) или уменьшается интервал отдыха.

Следует отметить, что у юных спортсменов интервальная тренировка вызывает такой же тренировочный эффект, как и равномерная, поэтому ее целесообразно применять при определенном стаже тренировки.

### ***Переменный метод.***

Интенсивность выполнения упражнения 50-90 % от максимальной. В такой тренировке нет строго регламентированного чередования работы и отдыха. Спортсмен ориентируется, в основном, на субъективные ощущения усталости или готовности к ускорению. Данный метод кроме развития качеств быстроты, также способствует развитию у ребенка чувства собственного организма.

### ***Игровой метод.***

**Игра** – это сложная двигательная деятельность, эмоционально окрашенная, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог игры или количественный результат. В спортивных и подвижных играх закрепляются двигательные навыки и развиваются физические качества. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся условиях и решать двигательные задачи в кратчайшие отрезки времени, что создает идеальные условия для развития быстроты движений.

Игра учит быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях, принимать быстрые и правильные решения, что способствует развитию быстроты мышления. Положительная эмоциональная окраска игры позволяет более длительное время выполнять физическую нагрузку. По средствам игры можно моделировать соревновательные условия, где отрабатываются тактические навыки ведения спортивной борьбы. С помощью игровых ситуаций хорошо усваиваются методы эмоционально–волевой регуляции, а именно, быстрая мобилизация психологических ресурсов, умение противостоять психологическому давлению. Следует отметить, что игра – это хорошее средство активного отдыха после напряженной физической и умственной работы. Эмоциональная разрядка помогает спортсменам

преодолеть депрессивные состояния и раздражительность, которые, как правило, сопровождают длительные физические нагрузки.

Ценность игры еще и в том, что приобретенные умения, навыки и качества повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают благоприятные предпосылки для спортивной деятельности на более высоком уровне.

Таким образом, игровой метод спортивной тренировки один из самых эффективных в работе с детьми 9-12 лет. В игре можно развивать любое физическое качество. Качества быстроты не является исключением.

Основная задача работы спортивной школы – это поиск талантливых ребят, а также создание для них безопасных условий спортивной тренировки, которые должны соответствовать возрасту, способностям ребенку. Для достижения высоких результатов в гонках на лыжах, необходима многолетняя систематическая тренировка. Рост спортивных результатов обусловлен многими причинами, и в первую очередь, непрерывным совершенствованием методики тренировки, изменением представлений о необходимых и возможных нагрузках с точки зрения их основных компонентов – объема и интенсивности.