Бабенко Екатерина Клнстантиновна.

Сибайский педагогический колледж им. Б.М. Мамбеткулова

**УДК**

**ПОВТОРНЫЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО В РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ ЛЫЖНИКОВ 13-14 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Развитие быстроты у юных лыжников является одной из ключевых задач в процессе их подготовки. С возрастом специфические требования к скорости выполнения упражнений становятся более высокими, что требует от тренеров и педагогов применения эффективных методов. В условиях внеурочных занятий, где юные спортсмены могут получать дополнительную нагрузку и совершенствовать свои навыки, важность подбора правильного метода для увеличения быстроты становится особенно актуальной.

Метод в педагогике и спорте – это система приемов и способов, применяемых для достижения определенной цели. В контексте лыжного спорта методология тренировочного процесса включает в себя как общие подходы к тренировкам, так и специфические задания, направленные на развитие определенных физических качеств, таких как быстрота.

Быстрота – это способность человека осуществлять движения с максимальной скоростью. В лыжном спорте быстрота имеет критическое значение, особенно во время старта и выполнения маневров на трассе. Развитие быстроты включает в себя как улучшение физических характеристик, так и тактическое мастерство.

В возрасте 13-14 лет юные лыжники находятся на стадии активного роста и развития. В этом периоде у них наблюдается значительное изменение в физических и психологических характеристиках. Быстрота, как физическое качество, начинает развиваться быстрее благодаря улучшению координации, силы и выносливости. Однако важно помнить, что в этом возрасте возможны и скачки в развитии, что требует индивидуального подхода к каждому спортсмену. На данном этапе развития наблюдается увеличение мышечной массы, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и дыхания. Эти изменения создают благоприятные условия для тренировки быстроты, но также требуют учета индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Подростки в этом возрасте начинают проявлять больший интерес к соревновательным аспектам спорта. Это позволяет использовать психологические методы в обучении, чтобы повысить мотивацию к тренировкам и соревновательной деятельности.

Помимо повторного метода существует еще множество методов и средств, направленных на развитие быстроты, например:

1. Интервальные тренировки – предполагают чередование интенсивных и восстановительных периодов. Это подход позволяет максимизировать нагрузку на мышцы и улучшить общую физическую подготовленность.

2. Игровые формы тренировок – использование игровых методов, таких как эстафеты и конкурсы, способствует повышению мотивации и вовлеченности.

3. Силовые тренировки – выполняются с акцентом на развитие быстроты отдельных движений. Например, силовые упражнения с использованием собственного веса тела или с отягощениями.

4. Специальные упражнения на технику – выполнение упражнений, направленных на улучшение техники скольжения и маневрирования, что также положительно сказывается на быстроте.

Повторный метод представляет собой методику тренировки, которая фокусируется на многократном выполнении определенных движений или упражнений. Этот подход позволяет не только улучшить технику выполнения, но и значительно увеличить скорость реакции и общую быстроту спортсмена.

Преимущества повторного метода

- Усовершенствование техники: многократное повторение одной и той же техники позволяет быстрее выявить и устранить ошибки.

- Устойчивость к физической нагрузке: регулярные тренировки способствуют формированию мышечной памяти, что открывает путь к более быстрым реакциям.

- Интерактивность: в рамках повторного метода можно внедрять элементы соревнования, что активизирует азарт и желание показывать лучшие результаты.

Для успешного применения повторного метода в тренировки лыжников 13-14 лет важно учитывать:

1. Индивидуальные особенности спортсменов в плане физической подготовки и психологической готовности.

2. Вариативность упражнений, чтобы избежать монотонности и сохранить интерес к тренировкам.

3. Постепенное увеличение нагрузки в зависимости от уровня готовности лыжника.

Развитие быстроты у лыжников 13-14 лет во внеурочных занятиях представляет собой важный аспект их тренировочного процесса. Применение повторного метода как средства для развития быстроты может значительно улучшить результаты юных спортсменов. При грамотном подходе к организации тренировок и индивидуальном подходе к каждому лыжнику возможно достижение высоких результатов и формирование успешных спортсменов, готовых к дальнейшей соревновательной деятельности. Изучение литературы показывает, что дети и подростки имеют хорошие возможности для развития быстроты и скорости движений. Это зависит от состояния нервной системы, мышечной ткани, силы мышц, способности быстро переходить из напряжения в расслабление, энергетических запасов в мышцах и амплитуды движений. Для совершенствования этого физического качества важно выбирать упражнения, развивающие быстроту реакции, улучшающие скорость выполнения движений и помогающие освоить оптимальную технику. Максимальная скорость зависит от нервных процессов, динамической силы, координации и уровня техники. Напоследок хочется упомянуть, что быстроту считают комплексной двигательной способностью.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

3. Лях, В. И. Быстрота: основы теории и методики / В. И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 160 с.

4. Филимонов, В. И. Теория и методика физической культуры и спорта / В. И. Филимонов. – Москва: Инфра-М, 2008. – 496 с.

© Бабенко Е.К. 2025

Научный руководитель: Хамитов Ф.Р.