

Ермолаев Димитрий Васильевич

тренер-преподаватель

АУ ДО «СШ им. Г.Н. Смирнова»

д. Большие Бикшихи, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

У ЛЫЖНИКОВ 14–15 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье рассматривается развитие скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков 14–15 лет как ключевой фактор их спортивного роста. Отмечается, что возраст 14–15 лет характеризуется завершением биологического созревания, ростом мышечной массы, увеличением силы мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы, а также максимальным темпом развития скоростно-силовых качеств. Автор подчеркивает, что скоростно-силовые качества (способность мышц проявлять максимальное усилие за минимальное время) особенно важны для лыжников при преодолении подъёмов, в сложных метеоусловиях и при финишном ускорении.*

***Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, лыжники-гонщики, подростковый возраст, сенситивный период, методы тренировки, физические способности, индивидуализация подготовки, спортивные результаты.*

Цели доклада.

1. Обосновать значимость развития скоростно-силовых качеств у лыжников 14–15 лет для их спортивного роста.
2. Раскрыть анатомо-физиологические особенности подростков, влияющие на эффективность тренировочного процесса.
3. Описать современные методы и средства скоростно-силовой подготовки юных лыжников.
4. Предложить рекомендации по организации тренировочного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи доклада.

1. Проанализировать теоретические основы развития скоростно-силовых качеств у подростков.
2. Выявить наиболее эффективные методы и средства тренировки для лыжников 14–15 лет.
3. Рассмотреть особенности построения тренировочных занятий и микроциклов.
4. Обосновать необходимость индивидуализации и контроля в процессе подготовки.
5. Сформулировать практические рекомендации для тренеров и специалистов по физической культуре.

Введение.

Развитие скоростно-силовых качеств у лыжников 14–15 лет – одна из ключевых задач в процессе многолетней спортивной подготовки. В этом возрасте организм подростков находится на этапе активного роста и созревания, что создаёт благоприятные условия для целенаправленного формирования физических способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках. Скоростно-силовая подготовка способствует не только росту спортивных достижений, но и формированию рациональной техники движений, а также профилактике травм.

Анатомо-физиологические особенности подростков 14–15 лет.

В возрасте 14–15 лет у юношей наблюдается завершение биологического созревания, продолжается рост мышечной массы, увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В этот период отмечается максимальный темп развития скоростно-силовых качеств, что связано с интенсивным функционированием желез внутренней секреции и повышением реактивности нервной системы. Важно учитывать индивидуальные особенности развития, так как в одном возрасте могут быть значительные различия по уровню полового созревания и адаптационным возможностям.

Значение скоростно-силовой подготовки.

Скоростно-силовые качества – это способность мышц проявлять максимальное усилие за минимальное время. Для лыжников-гонщиков это качество особенно важно при преодолении подъёмов, в сложных метеоусловиях и при выполнении финишного ускорения. Высокий уровень скоростно-силовой подготовки обеспечивает рациональную структуру движений, позволяет поддерживать высокую скорость на дистанции и эффективно реализовывать технический потенциал.

Основные методы и средства развития скоростно-силовых качеств.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения:

- прыжки (в длину с места, тройной прыжок, прыжки через скакалку);
- многоскоки по ровной и пересечённой местности;
- имитационные упражнения с палками и резиновыми амортизаторами;
- упражнения на тренажёрах с отягощением 25–50% от максимального;
- бег по пересечённой местности с прыжковой имитацией;
- передвижение на лыжероллерах и лыжах в подъёмы.

2. Методы тренировки:

- повторный метод: многократное выполнение упражнений с максимальной или околопредельной интенсивностью;
- круговой метод: чередование упражнений на разные группы мышц с минимальными паузами;
- интервальный метод: чередование кратковременных нагрузок высокой и низкой интенсивности;
- комплексный метод: сочетание различных средств и методов в одном занятии.

3. Контроль за развитием качеств.

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовки используются тесты:

- бег на 10, 30 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места;
- тройной прыжок;

– имитация лыжных ходов с амортизаторами.

Организация тренировочного процесса.

В подготовительном периоде объём скоростно-силовой работы составляет до 50–60% от общего объёма средств на летне-осеннем этапе. В зимнем этапе – 5–40%. В недельном микроцикле рекомендуется проводить 2–3 занятия скоростно-силовой направленности, сочетая их с развитием выносливости и техники. Особое внимание уделяется постепенному увеличению нагрузки и индивидуализации тренировочного процесса.

Заключение.

Возраст 14–15 лет является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков. Эффективная подготовка в этот период обеспечивает не только рост спортивных результатов, но и формирование устойчивой базы для дальнейшего совершенствования. Применение разнообразных средств и методов, регулярный контроль и учёт индивидуальных особенностей позволяют максимально реализовать потенциал юных спортсменов.

Список литературы

1. Лупатова Е.С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 16–17 лет в подготовительном периоде / Е.С. Лупатова. – Тюмень: ТюмГУ, 2025.
2. Гурский А.В. Роль и значение скоростно-силовой подготовки в тренировке лыжников-гонщиков высокой квалификации: монография / А.В. Гурский, К.Н. Ефременков, И.А. Грец. – Смоленск: СГУС, 2024. – 188 с. EDN RVWWYH
3. Тимков А.Д. Воспитание скоростно-силовых качеств у юношей 14–15 лет, занимающихся лыжными гонками: методическая разработка / А.Д. Тимков. – 2019. – URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-vospitanie-skorostno-silovyh-kachestv-u-yunoshej-14-15-let-zanimayushihsyalyzhnymi-gonkami-5283490.html> (дата обращения: 25.04.2026).