

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ***Р. Носко, магистрант**Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент**Полесский государственный университет*

Бег на короткие дистанции (спринт) является одним из самых зрелищных видов легкой атлетики. Важнейшим качеством бегунов на короткие дистанции являются быстрота.

Спринт предъявляет высокие требования ко всем сторонам физической подготовленности, особенно к скоростным способностям. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [2].

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14 – 15 лет. Но целенаправленные воздействия оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5 – 20% и более.

В настоящее время уделяется много внимания разработке методик по развитию скоростных способностей. На скоростные способности свой отпечаток накладывают и личностно – психические факторы: мотивация, проявление воли, эмоции. На разные виды скоростных способностей эти факторы влияют неодинаково – в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей детей и подростков, уровня их скоростной подготовленности [1].

Генетические исследования свидетельствуют, что рассматриваемые нами двигательные способности существенно зависят от генотипа. По данным разных авторов, быстрота простой реакции примерно на 60 – 88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают на себе скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40 – 60%). Данные науки хорошо подтверждаются практикой. Специалисты считают, что различные показатели скоростных способностей в значительной мере предсказывают моторную одаренность детей уже на первых этапах отбора для занятий спортом. Кроме этого, безусловно, значимым фактором успешности положительной динамики показателей быстроты является профессионализм тренера, преподавателя, что особенно ощутимо при подготовке высококвалифицированных спортсменов-спринтеров. С целью выявления основных методов развития быстроты, используемых в учебно-тренировочном процессе, а также информированности тренеров в вопросах развития скоростных способностей у легкоатлетов, нами был проведен анкетный опрос.

Его результаты показали, что 30% тренеров используют в тренировочном процессе для развития скоростных способностей методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; 30% используют игровой метод развития быстроты; 20% используют метод круговой тренировки; 20% пользуются упражнениями на быстроту реакции (рисунок 1).



**Рисунок – Методы развития скоростных способностей, преимущественно используемых тренерами в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов**

Выявляя достаточность информированности тренеров УСО «ДЮСШ г. Столин» по вопросам развития скоростных способностей у легкоатлетов, мы установили, что уровень знаний спортивных педагогов в этих вопросах достаточно высок: 90% респондентов владеют знаниями в полном объеме, 10% нуждаются в дополнительной информации. При этом 80% систематически пополняют свои знания, 20% делают это время от времени. Обновляют свои знания тренеры посредством чтения научно-методической литературы и посещения курсов, позволяющих повысить их квалификацию.

#### **Список использованных источников**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Бартнев, Л. А. Бег на короткие дистанции / Л. А. Бартнев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 5-16.