

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

*Рекомендовано УМО по образованию
в области физической культуры для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по конькобежному спорту)» в качестве пособия*

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.91(075)+796.015

ББК 75.719.6я73+75.1

О-28

С о с т а в и т е л и:

старший преподаватель кафедры велосипедного,
конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государствен-
ственный университет физической культуры» *Н. Н. Анисимов*;
заведующий кафедрой велосипедного,
конькобежного и конного спорта *М. И. Дворяков*;
главный тренер национальной команды Республики Беларусь
по конькобежному спорту *С. Л. Минин*

Р е ц е н з е н т ы:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГУ,
кандидат педагогических наук, доцент *Ю. И. Масловская*;
тренер ГЦОР по ледовым дисциплинам,
Заслуженный тренер СССР и БССР *Н. Ф. Гапеенко*

Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке
О-28 юных конькобежцев : пособие / сост.: Н. Н. Анисимов, М. И. Дворяков,
С. Л. Минин ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК,
2021. – 60 с.

ISBN 978-985-569-506-7.

В пособии в соответствии с учебной программой по учебной дисциплине
«Конькобежный спорт» представлены разновидности техники бега юных конько-
бежцев, организация тренировочного процесса, составленная на основных законо-
мерностях и современных подходах в подготовке юных конькобежцев.

Пособие предназначено для преподавания учебной дисциплины «Конькобеж-
ный спорт» студентам дневной и заочной форм получения образования в БГУФК,
тренерам по конькобежному спорту, любителям велосипедного спорта.

УДК 796.91(075)+796.015

ББК 75.719.6я73+75.1

ISBN 978-985-569-506-7

© Анисимов Н. Н., Дворяков М. И.,
Минин С. Л., составление, 2021

© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физкультуры», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Организация и содержание подготовки юных конькобежцев	7
1.1. Возрастные особенности занятий с юными спортсменами	7
1.2. Организация тренировочного процесса по конькобежному спорту для начинающих спортсменов.....	9
1.3. Первоначальная подготовка к занятиям конькобежным спортом	10
2. Средства и методы обучения технике бега на коньках	18
2.1. Общеподготовительные упражнения	18
2.2. Соревновательные упражнения.....	18
2.3. Специально-подготовительные упражнения	19
2.4. Методы обучения технике бега на коньках	21
3. Особенности методики обучения технике бега на коньках	25
3.1. Виды и разновидности техники бега на коньках и последовательность обучения	25
3.2. Обучение технике бега по прямой и по повороту на длинные дистанции.....	27
3.3. Обучение технике бега по прямой и по повороту на короткие дистанции.....	29
3.4. Обучение технике бега со старта	31
3.5. Игровые задания и спортивные игры на льду	33
4. Нормативные требования и методика проведения контроля испытаний в группах начальной подготовки.....	36
5. Методика воспитания профессионально-педагогических навыков	38
5.1. Навыки организации и проведения занятий по конькобежному спорту.....	38
5.2. Навыки составления и написания конспекта занятий по конькобежному спорту	45
5.3. Навыки овладения техникой скоростного бега на коньках и ее анализом	49
Заключение	57
Список рекомендуемой литературы	59

ВВЕДЕНИЕ

Современное решение задач спорта высших достижений предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивного резерва и, в свою очередь, к приобщению детей школьного возраста к ежедневным занятиям физической культурой и спортом.

Основной тенденцией развития детского юношеского спорта является научная разработка актуальных вопросов методики спортивной тренировки, которая на протяжении 50–60 лет прошла несколько этапов: от изучения частных разделов спортивной подготовки юных спортсменов, до крупных обобщающих публикаций последних десятилетий. В материалах исследований вскрыты важнейшие закономерности, присущие спортивной подготовке различных контингентов спортсменов в связи с их возрастными особенностями и этапами многолетней подготовки.

К числу наиболее разработанных разделов подготовки юных конькобежцев следует отнести:

- методику развития физических качеств юных конькобежцев (В.Г. Половцев, И.И. Альшевский, С.К. Макурин);
- систему построения многолетней спортивной подготовки (В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, Г.К. Подарь);
- нормирование и структуру тренировочных нагрузок (В.П. Филин, Н.И. Петров, Г.М. Панов, В.Г. Половцев);
- систему отбора юных конькобежцев на различных этапах подготовки (В.П. Филин, В.М. Волков, А.А. Гужаловский, Б.В. Шварц);
- методику комплексного контроля за подготовкой учащихся спортивных школ (В.М. Зациорский, М.Я. Набатникова, М.А. Годик,);
- организационно-методические основы юношеского спорта (Г.М. Панов, Н.Г. Озолин, В.П. Филин, В.Г. Никитушкин).

В настоящее время ведется разработка проблемы индивидуализации спортивной тренировки с учетом особенностей личности занимающихся для совершенного развития физических качеств. На ранних этапах спортивной подготовки (отбора и периода начальной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие требованиям конькобежного спорта, определить сенситивные периоды в развитии физических качеств, способности к обучаемости специальным упражнениям, топологические свойства нервной системы, темперамент.

На основе накопленных знаний и тренерского опыта совершенствовались средства и методы подготовки конькобежцев в возрастном аспекте для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Особое внимание уделялось структуре движения. В большинстве случаев структура движений конькобежца лимитирует спортивные результаты в период начальной подготовки. Поэтому начинающих конькобежцев необходимо прежде всего обучать рациональным

основам техники передвижения на льду, создать определенную базу двигательных умений и навыков на основе фундаментальной общей физической подготовленности.

В 2010 году в Республике Беларусь был построен современный конькобежный стадион на базе МКСК «Минск-Арена», что позволило улучшить условия тренировочной и соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки. Значительные изменения произошли в структуре макроцикла и в календаре спортивных соревнований на этапе спортивного совершенствования.

Создание оптимальных условий для тренировочной и соревновательной деятельности не решили в достаточной степени основной задачи подготовки резерва для сборных команд страны. По-прежнему наблюдается большой отсев занимающихся конькобежным спортом на этапах начальной и специализированной подготовки, что в значительной степени обусловлено ошибками в методике спортивной тренировке (натаскивание на результат, погоня за личными рекордами, отсутствием преемственности, а также некоторые социальные условия).

Это обстоятельство послужило причиной написания методического пособия, в котором авторы попытались обобщить практический опыт работы тренеров и результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых и специалистов, имеющих практический опыт работы с подрастающим поколением конькобежцев.

При подготовке пособия авторы опирались на ранее опубликованные материалы по методике обучения и спортивной тренировке юных конькобежцев В.Г. Половцева, В.Н. Волкова, Г.К. Подарь, Ю.А. Барышникова, Н.И. Петрова, Г.Н. Панова, а также результаты научных исследований Б.М. Васильковского, И.И. Альшевского, С.К. Макурина, Ю.А. Парышкина.

Материалы, представленные в пособии, предназначены для студентов учреждений высшего образования по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту) с учетом требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013 и тренеров-преподавателей по конькобежному спорту, работающих с группами начальной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ).

В пособии представлены методические особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий с юными конькобежцами 9–11-летнего возраста на этапах отбора и начальной подготовки. Изучение материалов пособия предусматривает приобретение студентами теоретических знаний по применению общеподготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе с начинающими конькобежцами по разделам «Организация и проведение занятий», «Составление и ведение учебно-методической документации».

Формирование навыков, проведение занятий тесно связано с прохождением материала по годам обучения. Профессионально-педагогические умения и навыки в овладении техникой скоростного бега на коньках формируются и совершенствуются на практических занятиях по учебным дисциплинам «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (далее

«ТиМСПВИВС») и «Спортивно-педагогическое совершенствование» (далее – «СПС»), на профессионально-ориентированной учебной практике в спортивно-оздоровительных лагерях (II курс), на производственной практике по направлению специальности (III курс) и производственной преддипломной практике (IV курс).

Для качественного освоения изложенного материала пособия сформированы контрольные вопросы и задания. Рекомендованный список литературы дает возможность более глубокого изучения особенностей подготовки начинающих конькобежцев.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

1 ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

1.1. Возрастные особенности занятий с юными спортсменами

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе: 7 лет – конец периода первого детства; 8–11 лет (девочки) и 8–12 лет (мальчики) – период второго детства; 12–15 (девочки) и 13–16 (мальчики) – подростковый возраст. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период. Сохранилось и такое различие школьных возрастных групп: младшая 1–4-й классы (7–11 лет), средняя – 5–9-й классы (11–16 лет) и старшая – 10–11-й классы (16–18 лет) (В.Г. Никитушкин, 2009).

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Младший школьный возраст (1–4-й классы).

В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается.

Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела – на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет – меньше на 0,4 кг.

До 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100–200 см³. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже.

У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища – на 85 %, разгибателей предплечья – на 41 %. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет – на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. При рост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20 % меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст – это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

1.2. Организация тренировочного процесса по конькобежному спорту для начинающих спортсменов

Подготовка юных конькобежцев начинается еще до их поступления в специализированные учебно-спортивные учреждения (СУСУ). О всестороннем и гармоничном развитии детей и укреплении их здоровья заботятся прежде всего родители и преподаватели начальных классов.

Под присмотром родителей дети знакомятся с основными элементами передвижения на коньках по льду. Преподаватели физической культуры в школе дают элементарные сведения о построении занятий, знакомят учеников с упражнениями для развития основных физических качеств. В общеобразовательной школе дети начинают осваивать способы передвижения по прямой и по повороту на школьных ледовых площадках. Обучение простому катанию на коньках не требует специальной физической подготовки. Каждый практически здоровый школьник может легко научиться передвижению по льду и даже выполнять элементарные фигуры.

Для организации занятий на начальном этапе подготовки необходимо приобрести и подготовить инвентарь и соответствующую спортивную форму. Важными моментами является правильный подбор коньков и обучение способам шнуровки ботинок. Большое значение для регулирования теплообмена имеет одежда конькобежцев.

Перед выходом на лед новичков обучают правилам безопасности. В дальнейшем знакомят со способами остановки и самостраховки при потере равновесия и падении.

Большую пользу приносит шефство тренеров-преподавателей ЦОР, СДЮСШ и ДЮСШ над близлежащими школами. Они помогают организовать и провести школьные уроки на коньках и массовые соревнования начинающих конькобежцев. Это дает им возможность отбирать наиболее одаренных детей для дальнейшей специализированной подготовки.

Общая начальная подготовка в СУСУ осуществляется на этапах отбора начальной подготовки и начальной специализации в течение 4–6 лет.

Основные задачи этапа отбора и начальной подготовки (9–11 лет):

- выявление задатков и способностей у детей;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение основам техники конькобежного спорта;
- воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям конькобежным спортом;
- развитие навыков гигиены и самоконтроля.

Этап специализированной подготовки разделяется на два периода – начальной (12–14 лет) и углубленной специализации (15–16 лет).

Задачи периода начальной специализации:

- всесторонняя физическая подготовка;

- развитие специальных физических качеств;
- овладение техникой скоростного бега на коньках;
- воспитание волевых качеств (смелости, решительности, упорства, умения самостоятельно тренироваться и выступать на соревнованиях).

1.3. Первоначальная подготовка к занятиям конькобежным спортом

Первые шаги на льду можно сделать с посторонней помощью – в тройках, парами или используя технические приспособления – шест, санки с высокой спинкой (рисунок 1.1).

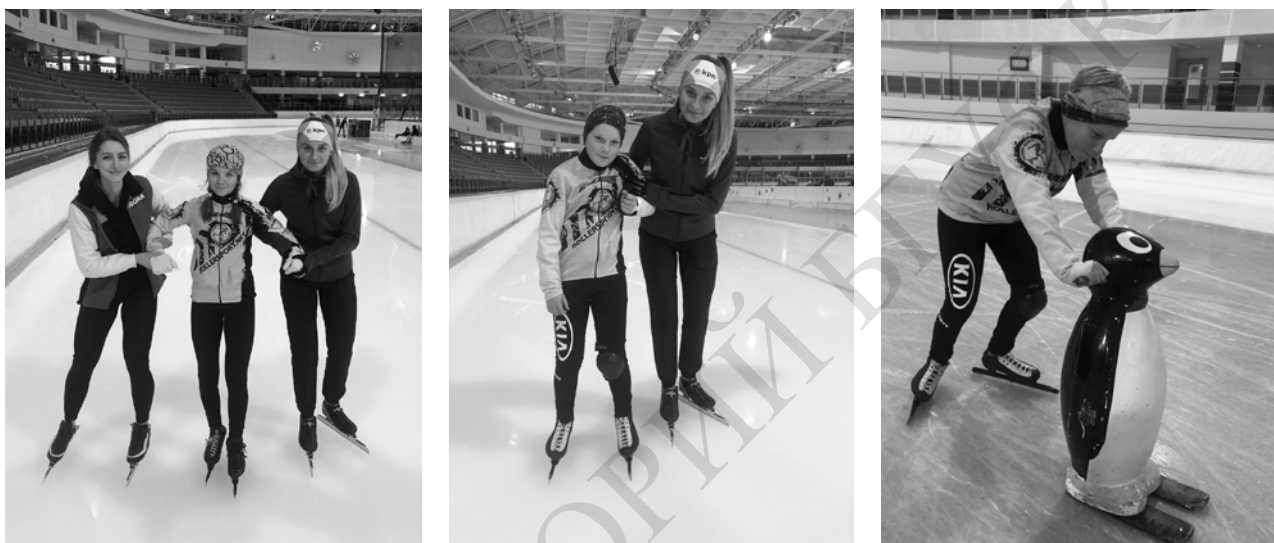


Рисунок 1.1 – Обучение новичков катанию на коньках

В тройках новичка поддерживают с двух сторон. Если он слишком слабо держится на коньках, крайние конькобежцы страхуют его руками сзади от падения на спину. Маленьких детей поддерживают за руки с двух сторон. Можно кататься парами, взявшись за руки скрестным хватом, просто за руку или сзади за поясницу.

Пользуясь шестом для прыжков в высоту, два конькобежца удерживают его в горизонтальном положении на уровне пояса и буксируют по дорожке новичков, которые держатся за шест. Этот способ чаще используется для обучения детей.

При помощи санок с высокой спинкой можно учить взрослых. Между двумя санками крепится шест для прыжков в высоту, за который новички держатся руками. По краям движутся хорошо подготовленные конькобежцы и толкают шест с санками по дорожке.

Первые занятия на льду могут вызвать неприятные болевые ощущения в стопе, порой распространяющиеся на голень. Это связано с тем, что в спортивной обуви стопа сжимается и подвижность ее ограничивается. Во время занятий новичку можно чаще отдыхать. Стоя в снегу или сидя на скамейке, нужно ослабить шнуровку ботинка, проделать несколько упражнений для стопы (вращения, встряхивания), растереть каждую. Если занятия будут регулярными, через некоторое время боль прекратится.

Овладев навыками передвижения на коньках с посторонней помощью, можно перейти к самостоятельному изучению техники бега по прямой.

Бег по прямой

На этом этапе обучения надо обратить внимание на правильное отталкивание и связанный с ним длинный скользящий шаг. Для отталкивания конек толчковой ноги разворачивают носком наружу примерно под углом в 45° относительно направления движения (рисунок 1.2).



Рисунок 1.2 – *Бег по прямой*

Масса тела перемещается на опорную ногу. Толчковая одновременно со скольжением выполняет длительное, так называемое жимовое отталкивание. Это придает движениям конькобежца плавность, обеспечивает равновесие на опорном коньке и продвижение вперед. Выполняя отталкивания, не следует подворачивать стопу внутрь, чтобы не сокращать длину шага.

Для освоения движений при отталкивании можно рекомендовать специальные подготовительные упражнения:

1. Стоя спиной к опоре (снежному валу, борту хоккейной площадки и т. п.), опорную ногу выдвинуть на полшага вперед, толчковую – поставить на внутреннее ребро в упор сзади (рисунок 1.3).

Выполнить быстрый подсед и одновременно оттолкнуться от опоры. Приставить толчковую ногу и скользить на двух коньках до полной остановки. Повторить упражнение с более длительным скольжением, чередуя отталкивание левой и правой ногой.

2. Выполнить продвижение по прямой, отталкиваясь только одной ногой, как при езде на самокате. Следить за завершением отталкивания всей внутренней частью полоза конька. Менять толчковую ногу через 8–10 шагов.

3. После небольшого разбега (3–5 шагов) поставить коньки вместе. Затем, разводя ноги врозь и сводя их вместе, продолжить отталкивание одновременно

двумя коньками, стараясь сохранить набранную скорость (рисунок 1.4). Отталкиваясь, перенести массу тела ближе к заднику конька, тем самым разгружая носки. Коньки станут более управляемыми. Для взрослых, и особенно немолодых людей, это упражнение вначале будет трудным, поэтому выполнять его можно с небольшой амплитудой на коротком отрезке. То же упражнение, только без предварительного разбега и с продвижением спиной вперед.



Рисунок 1.3 – *Отталкивание внутренним ребром конька*



Рисунок 1.4 – *Отталкивание одновременно двумя ногами, не отрывая коньков ото льда*

4. Разбежавшись, поставить коньки параллельно на ширине плеч, присесть, наклонить туловище, руки вытянуть вперед. Скользить в двухопорном положении до полной остановки. Дети могут выполнять в глубоком приседе, взрослые – в полуприседе (рисунок 1.5).

5. То же упражнение выполнить на плотно приставленных коньках, взявшись руками за голени. Не следует забывать о том, что если масса тела расположена ближе к заднику коньков, то управлять ими будет легче (рисунок 1.6).

6. После разбега поставить ноги врозь, шире плеч, руки вытянуть вперед. Скользить на двух коньках, поочередно перенося массу тела с ноги на ногу. Одновременно с переносом массы тела выполнять отталкивание, поддерживая набранную скорость (рисунок 1.7).

7. Разогнаться и скользить на двух коньках змейкой. Поочередно наклоняя туловище в левую и правую стороны, изменять направление движения одновременно двумя коньками (рисунок 1.8). Это упражнение можно выполнять между предварительно сделанной разметкой «слаломной» трассы (комья снега, флажки или булавки располагаются в одну линию на расстоянии 5–2 м друг от друга).



Рисунок 1.5 – Упражнения
в равновесии на двух коньках



Рисунок 1.6 – Скольжение
на двух коньках в группировке



Рисунок 1.7 – Скольжение
на двух коньках с переносом массы
тела с ноги на ногу



Рисунок 1.8 – Скольжение
на двух коньках «змейкой»

8. Двигаясь по прямой, поочередно отталкиваться левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. При переносе массы тела с ноги на ногу встать, при отталкивании – присесть. Это позволит увеличить амплитуду движения (рисунок 1.9), и скользящий шаг будет длиннее.

9. Стоя на месте, присесть, развернуть коньки носками наружу (под углом примерно 45°). Массу тела перенести ближе к заднику конька. Надавливая на внутреннее ребро коньков, развести ноги врозь, начать движение вперед, затем, изменив направление движения коньков внутрь, свести ноги вместе. После этого проделать это упражнение спиной вперед (рисунок 1.10).



Рисунок 1.9 – Поочередное отталкивание левой и правой ногой, не отрывая конька ото льда



Рисунок 1.10 – Стоя на месте, присесть, развернуть коньки носками наружу (под углом примерно 45°)

10. После предварительного разбега (3–5 шагов) поставить коньки вместе. Приподняться на носок правого конька, левая нога отрывается ото льда, быстро повернуться на 180° через правое плечо вокруг продольной оси тела, приставить левую ногу. Продолжать движение спиной вперед (рисунок 1.11). Выполнять повороты через левое и правое плечо. Это сложное по координации упражнение требует хорошей ориентации в пространстве.

11. После разбега скользить на двух коньках в сторону снежной обочины катка, оттолкнуться одновременно двумя ногами. Скольжение вперед – сделать прыжок и опуститься на назад, разводя рыхлый снег. Соревнование: кто подпрыгнет выше или дальше (рисунок 1.12).

Упражнение рекомендуется для детей

12. Набрав достаточную скорость, проскользить на двух коньках 5–7 м. Затем, удерживая равновесие на одном коньке, руки в стороны, свободную ногу вывести вперед бедром вверх (рисунок 1.13). Повторять упражнение на левой и правой ногах до тех пор, пока не станет более уверенным движение в одноопорном скольжении.



Рисунок 1.11 – Поворот спиной вперед во время движения на двух коньках



Рисунок 1.12 – Прыжки в длину



Рисунок 1.13 – Упражнения в равновесии на одном коньке

13. Разбежавшись, скользить на двух коньках. Затем, удерживая равновесие на одной ноге, руки в стороны, вторую отвести назад, туловище несколько наклонить вперед и скользить на одном коньке (рисунок 1.14). Прodelать упражнение на левой и правой ноге. Конек не должен сваливаться на ребро, иначе будет тяжело удержать равновесие.



Рисунок 1.14 – Одноопорное скольжение

14. То же проделать на согнутой опорной ноге, руки опущены вниз или заложены за спину. Если упражнение не вызывает трудностей, попытаться сделать его на максимально согнутой ноге. Коньком легче управлять, если массу тела перенести ближе к заднику, сохраняя равновесие. Для пожилых людей это упражнение слишком сложное. Им можно удерживать равновесие на слегка согнутой опорной ноге, опустив руки вниз. Выполнять упражнение поочередно на левой и правой ноге.

15. После предварительного небольшого разбега присесть и скользить на двух коньках, руки вытянуть вперед. Удерживая равновесие на одной ноге, вторую вытянуть вперед, не касаясь коньком льда. Упражнение сложное.

Многократное (по 4–5 раз) выполнение этих упражнений на каждом занятии способствует формированию двигательных навыков, укреплению мышечной системы, оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику процессу обучения бегу на коньках.
2. Как формируется двигательный навык передвижения на коньках на этапе первоначального обучения бегу?
3. Какие упражнения способствуют подготовке мышц и костно-связочного аппарата будущих конькобежцев?
4. Расскажите о соблюдении правил техники безопасности занимающимися на ледовых площадках и стадионах.
5. Как правильно шнуровать конькобежные ботинки? Какие коньки используются на этапе первоначального обучения?
6. Какие упражнения на коньках можно рекомендовать новичкам перед выходом на лед?
7. Перечислите способы обучения передвижению на коньках.
8. Раскройте методику катания в парах, тройках с помощью специальных приспособлений.
9. Как обучить способам самостраховки новичков на занятиях на льду?
10. Раскройте методику обучения передвижению по прямой.
11. Раскройте методику обучения передвижению по повороту.
12. Раскройте методику обучения бегу со старта.
13. Какова роль использования подвижных игр и эстафет на этапе первоначального обучения?
14. Какие контрольные упражнения следует использовать в процессе обучения для оценки усвоения навыка передвижению на коньках?
15. Назовите наиболее распространенные ошибки в беге на коньках и перечислите способы их устранения.

2 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОНЬКАХ

В конькобежном спорте все физические упражнения, применяемые в целях обучения и совершенствования двигательных качеств и техники бега на коньках, подразделяются на три основные группы:

- общеподготовительные упражнения;
- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения.

2.1. Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество. Объясняется это тем, что в условиях глубокой специализации и дефицита тренировочного времени спортсмен отбирает только те общеподготовительные упражнения которые так или иначе способствуют его специализации

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования: общая физическая подготовка спортсмена должна включать на ранних этапах спортивного пути средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и определяющих спортивный результат физических способностей.

В комплексе с системой упражнений, составляющей специфическую основу тренировочного процесса, в спортивной тренировке используются многие общепедагогические и специальные средства и методы, включенные в систему подготовки спортсмена.

2.2. Соревновательные упражнения

Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

В конькобежном спорте участники состязаний должны с максимальной возможной скоростью преодолеть дистанцию по замкнутому кругу на ледовом стадионе.

Официальные дистанции конькобежного спорта:

- короткие – 500 м, 1000 м, 1500 м;
- длинные – 3000 м, 5000 м, 10 000 м.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся в соответствии с общими, специальными и техническими правилами Международного союза конькобежцев, регламентами и положениями о соревнованиях. В правилах приведена нумерация общих, специальных и технических правил Международного союза конькобежцев.

Соревнования для детей 9–11 лет проводятся на дистанции – 100 м, 300 м, 500 м.

Стандартная длина ледовой дорожки на крытом катке – 400 метров. Направление движения по овалу происходит против часовой стрелки. На старт одновременно выходят по два спортсмена. Задача – показать наилучшее время среди всех конькобежцев.

Забег на 1000 м отличается тем, что спортсмены начинают гонку с так называемого ступенчатого старта, когда конькобежец на внутренней дорожке стартует позади. Обмен дорожками по ходу гонки происходит дважды. В гонке на 1500 м дорожками конькобежцы меняются трижды, а порядок старта такой же, как и на 1000 м. По тому же принципу проводятся забеги и на большие дистанции – увеличивается количество кругов и чаще происходит смена дорожек.

Отдельного внимания заслуживает командная гонка преследования. В ней две команды из трех конькобежцев стартуют на противоположных сторонах катка. Мужчины проходят восемь кругов (3200 м), женщины – шесть (2400 м). Выигрывает та команда, в которой раньше завершит дистанцию последний из участников. Если же по ходу забега одна из команд догоняет хотя бы одного конкурента, то она побеждает. Соревнования проводятся по системе с выбыванием, начиная с четвертьфиналов.

2.3. Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

1) подводящие упражнения – двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений;

2) подготовительные упражнения – двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения;

3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения;

4) имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение (бег на роликовых коньках – для конькобежца);

5) упражнения из смежных видов спортивных упражнений (шорт-трек).

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье – имитационные упражнения.

Одна из главных проблем конькобежного спорта, непосредственно связанных с планированием многолетней подготовки спортсменов, заключается в развитии физических качеств. С этой целью большинство конькобежцев используют специально-подготовительные упражнения.

Под специально-подготовительными следует понимать упражнения, которые развивают необходимые физические качества и в то же время по амплитуде, направлению и двигательной структуре наиболее близки к основному движению или же воспроизводят его элементы.

Специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы, техники движений, вторые на развитие функциональных возможностей.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Примером специально-подготовительных упражнений могут служить упражнения, приближенно воссоздающие те или иные особенности структуры соревновательных действий. Например, бег на роликовых коньках у конькобежцев.

К числу специально-подготовительных упражнений относится преодоление отрезков избранных дистанций в циклических видах спорта.

Другим примером специально-подготовительных упражнений в определенных случаях являются и упражнения из смежных, родственных видов спорта, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы. Например, бег на роликовых коньках, шорт-трек.

Состав специально-подготовленных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических возможностей и формирование навыков, необходимых в соревновательной дисциплине.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

1) подводящие и имитационные упражнения, преимущественно направленные на освоение спортивной техники в избранном виде спорта;

2) развивающие упражнения, преимущественно направленные на воспитание специальных физических качеств: специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты и т. д.

Среди множества специально подготовленных упражнений тренер должен не только уметь подбирать их для решения конкретно поставленных задач, но и создавать новые из частей, элементов и связей движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям собственно соревновательного упражнения.

2.4. Методы обучения технике бега на коньках

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Используют при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. Применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеоманускрипты, аудиозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Используются также методы ориентирования, следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные – световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Методы строго регламентированного упражнения. Заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов – непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну (например, 10×800 м – в беге, 6×5 км в лыжном спорте и т. п.) или несколько серий 6×(4×50 м) в плавании и т. п.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод. Для игрового метода характерна, прежде всего, «сюжетная» организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного «сюжета» (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках «сюжета» и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на от-

дельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах.

Контрольные вопросы

1. Перечислите основные средства подготовки в конькобежном спорте.
2. Раскройте физиологическую классификацию физических упражнений.
3. Назовите соревновательные упражнения конькобежцев.
4. Перечислите специально-подготовительные, развивающие и подводящие упражнения. Дайте их определение и направленность.
5. Каковы основные требования, предъявляемые к выбору специально-подготовительных упражнений в конькобежном спорте.
6. Перечислите общеподготовительные упражнения. Назовите основные требования, предъявляемые к выбору общеподготовительных упражнений в конькобежном спорте.
7. Назовите методы спортивной подготовки.
8. Дайте характеристику методу строго регламентированного упражнения. Раскройте его воздействие на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.
9. Дайте характеристику игровому методу. Его характерные принципы и область применения в конькобежном спорте.
10. Дайте характеристику соревновательному методу. Раскройте особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке конькобежцев.
11. Дайте характеристику средствам и методам тренировки, применяемым в конькобежном спорте.
12. Перечислите основные средства и методы тренировки, применяемые в работе юными конькобежцами.
13. Назовите различия в применении средств и методов тренировки в зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапов круглогодичной тренировки.

3 ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОНЬКАХ

3.1. Виды и разновидности техники бега на коньках и последовательность обучения

Техника бега на коньках представляет собой совокупность рациональных движений, направленных на достижение оптимальной скорости передвижения по дистанции. Перекрестная координация верхних и нижних конечностей обеспечивает конькобежцу слаженность действий при беге на коньках. Для техники бега на коньках характерны как общая биомеханическая основа, так и частная конкретная структура движений. Иными словами, техника бега на коньках в своей основе едина для всех, но по исполнению всегда имеет индивидуальный характер. Особенно ярко индивидуальность техники выражается при высоком уровне спортивного мастерства. Она обусловлена антропометрическими данными спортсмена, уровнем развития двигательных навыков, состоянием и качеством коньков, особенностями их приклепки, заточки и др.

Одни и те же физические упражнения спортсмены всегда выполняют по-разному как по форме, так и по содержанию отдельных движений. В этом проявляется индивидуальность спортивной техники бега на коньках или стиль его бега. Как нет абсолютно одинаковой походки, так нет и идентичной техники бега на коньках у двух или нескольких конькобежцев. Двигательный стереотип техники бега на коньках позволяет разнообразить свои движения (в рамках этого стереотипа) для обеспечения максимальных спортивных достижений в зависимости от состояния своего организма, внешней среды, тактических соображений и т. п.

Основными особенностями техники скоростного бега на коньках являются: рабочая поза «посадка», скользящий шаг, т. е. попеременное циклическое скольжение по льду (отсутствие фазы полета как в легкоатлетическом беге, отталкивание скользящим коньком по ходу движения производится назад – в сторону).

В отличие от обычной ходьбы и бега конек ставится на опорную поверхность без переднего тормозящего толчка, т. е. не фиксируется неподвижно на льду.

При беге на коньках чередуются динамические и статические напряжения скелетных мышц. При этом статические напряжения некоторых групп мышц (разгибателя спины) постоянны в течение всего бега по дистанции. Конькобежец движется только за счет усилий, направленных на отталкивание ногами от поверхности льда. Никакие другие действия, как, например, маховые движения рук или ног, колебания туловища, непосредственно не придают поступательного движения вперед. При маховых движениях конечностей и колебаниях туловища можно только вывести массу тела из устойчивого равновесия.

Маховые движения конечностей надо рассматривать как средство для увеличения амплитуды движений, сохранения устойчивого равновесия, снижения статического напряжения мышц.

Под движущими силами, обеспечивающими продвижение конькобежца, принято понимать совокупность усилий (сила и скорость сокращения мышц-разгибателей нижних конечностей), направленных на отталкивание ото льда. К тормозящим силам относятся, гравитация, трение конька о лед, воздушная среда. Чем больше движущие силы превосходят тормозящие, тем значительно возрастает скорость передвижения конькобежца.

В каждом цикле движений в момент приложения движущих сил скорость перемещения конькобежца возрастает, а при свободном скольжении уменьшается. Бег конькобежца по дистанции в каждом отдельном моменте времени можно представить в виде цепочки взаимообусловленных импульсов ускорения и торможения. Ускорение достигается путем активных действий конькобежца в момент отталкивания. Чем мощнее производится отталкивание ото льда, тем значительно будет ускорение конькобежца в указанный промежуток времени.

Пассивные действия конькобежца неизбежны. Они наблюдаются при свободном скольжении в одноопорном положении. Однако пассивность действий довольно относительна, так как в это время конькобежец готовится к выполнению отталкивания, делает замах свободной ногой, начинает смещать центр массы тела в сторону, противоположную отталкиванию, удерживает равновесие на одном коньке и др.

Начинать обучение технике скоростного бега следует с медленного катания в высокой «посадке». Требование низкой «посадки» (сильно согнуть ноги в коленном суставе и наклонить туловище вперед) от начинающих конькобежцев бессмысленно, так как это бывает непосильно, ведет к быстрому утомлению, способствует закреплению всевозможных ошибок, а также снижает интерес к конькобежной подготовке.

В процессе совершенствования техники бега на коньках растет приспособляемость организма учащихся к специфическим нагрузкам, увеличивается сила мышц, возрастают двигательные качества быстрота, сила, выносливость. Поэтому для конькобежца «посадка» становится естественной и необходимой для достижения высоких спортивных результатов.

Первоначальное формирование двигательных навыков в скоростном беге на коньках следует создавать только путем непосредственных занятий на льду.

Обучение технике скоростного бега на коньках, обусловленное спецификой вида спорта, принято выполнять в следующей *последовательности*: посадка конькобежца, бег по прямой без работы рук, бег по прямой с маховыми движениями одной и двумя руками; бег по повороту без работы рук, бег по повороту с махами одной и двумя руками; бег со старта; финиширование.

Посадка. Рабочая поза конькобежца в беге на соревнованиях называется «посадка». В этом положении учащиеся больше, чем в простом катании, сгибают ноги в коленях, наклоняют туловище вперед, спина полукруглая, плечи опущены, взгляд направлен на 10–20 м вперед. В зависимости от степени сгибания ног и наклона туловища посадка может быть низкой, средней и высокой. Выбирать посадку необходимо в зависимости от внешних условий: силы и направления ветра, скользкости льда, длины пробегаемых отрезков, а также от уровня физической подготовленности, роста и т. п. Правильно выбранная по-

садка позволяет согласовывать работу рук и ног, напряжение и расслабление мышц, реализовать силу отталкивания и сохранять длинный скользящий шаг (рисунок 3.1).

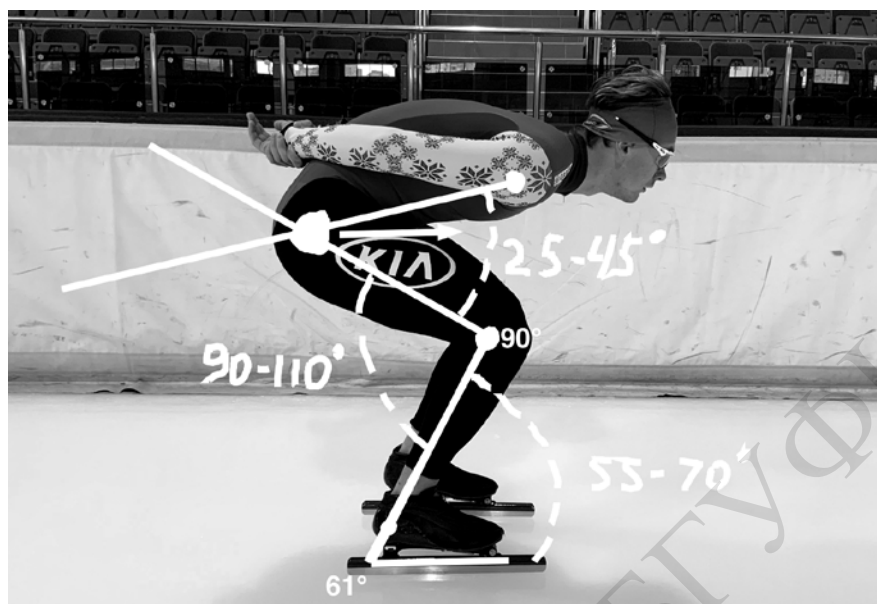


Рисунок 3.1 – Пosing конькобежца во время бега

При обучении «посадке» и свободному скольжению в одноопорном положении эти два элемента взаимосвязаны, взаимозависимы и являются основой для дальнейшего спортивного совершенствования.

3.2. Обучение технике бега по прямой и по повороту на длинные дистанции

В процессе обучения технике бега на длинные дистанции учитель должен систематично и последовательно добиваться от учащихся выполнять задания на малой скорости, чисто с широкой амплитудой движений. Для этого можно рекомендовать упражнения без работы рук в следующей последовательности:

1. Характерным упражнением такого плана является прохождение отрезка дистанции 50–80 м в «посадке» с попеременным длительным скольжением на правой и левой ноге. В дальнейшем, усложняя это упражнение, можно давать задание задержать ногу после отталкивания сбоку, сзади, пройти определенный отрезок дистанции с наименьшим количеством шагов, пробежать прямую с повышенной скоростью и т. д. (рисунок 3.2).

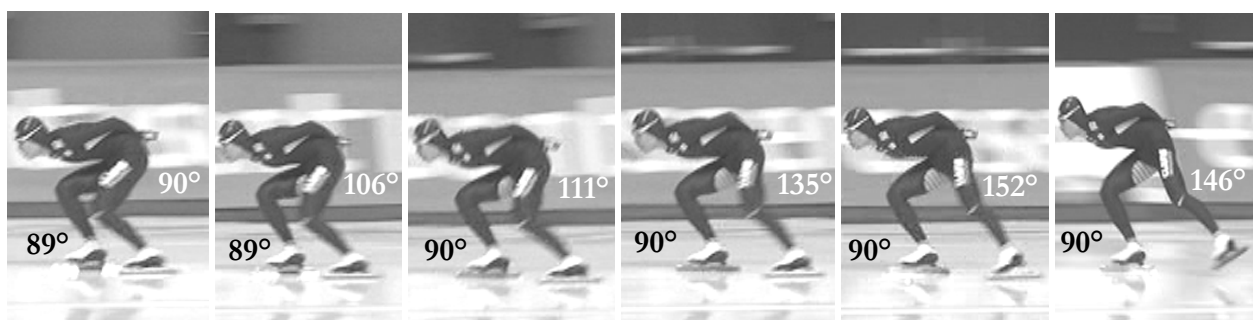


Рисунок 3.2 – Техника бега по прямой на длинных дистанциях

2. Кататься по дорожке с равномерной скоростью, акцентируя внимание на длительный прокат в равновесии, согласованность и плавность движений.

Катание по кругу (радиус 15–20 м) в высокой «посадке» с равномерным попеременным скольжением на левом и правом коньке, а также с акцентом на длительный прокат на левом коньке с одновременным медленным подведением правой ноги,

3. Прохождение поворота после предварительного разбега по прямой в низкой «посадке», обращая внимание на первые шаги при входе в поворот, смещение центра тяжести внутрь круга в момент выполнения первого шага на правой ноге.

4. Упражнения для закрепления двигательного навыка в беге по повороту: движение по кругу, опираясь на руку партнера; катание по кругу с варьированием «посадки», скорости, величины радиуса, частоты движений; движение по прямой 30–40 м и по повороту 25–30 м в различной «посадке» на малой и повышенной скорости; катание по кругу с заданием: 3–4 шага скрестно и 2–3 шага по прямой; пробежать прямую 70–80 м и полный круг по повороту с последующим бегом по прямой 70–80 м.

Бег по повороту на длинных дистанциях выполняется без маховых движений руками. Отталкивание правой ногой, как и при беге по прямой, выполняется вправо скользящим коньком по радиусу поворота. Оба конька ставят на лед по касательной линии к закруглению поворота. Отталкивание левой ногой заканчивается полным ее выпрямлением и упором в лед серединой ребра конька. После отталкивания левая нога подтягивается под туловище и ставится на внешнее ребро конька. Одновременно с началом отталкивания левой ногой, правую слегка приподнимают надо льдом, сгибают в колене и махом подтягивают к груди. Правый конек ставится на внутреннее ребро на 15–20 см впереди левого. Отталкиваются правой ногой так же, как и в беге по прямой, – в сторону – вперед (рисунок 3.3).



Рисунок 3.3 – Бег по повороту на длинных дистанциях

При обучении технике бега по повороту необходимо добиваться у занимающихся умения проходить поворот собранно с таким расчетом, чтобы к выходу из него скорость не угасала, а возрастала. Это достигается слаженностью

движений, плотностью постановки коньков на лед вблизи опорной ноги, четким выполнением отталкивания до полного распрямления ноги, достаточным смещением центра массы тела внутри круга.

Совершенствуя технику бега на длинные дистанции, рекомендуется кататься по беговой дорожке в группе, выстраиваясь цепочкой («гусек») по 3–4 круга в зависимости от уровня подготовки учащихся. Обычно хорошо катающиеся конькобежцы находятся во главе цепочки, более слабые – в конце, тем самым осуществляя наглядность и более быстрый процесс формирования двигательного навыка.

Для исправления ошибок учитель должен делать замечания по ходу движения конькобежцев, а также во время отдыха, выбирая при этом недостатки главные, характерные для всех учащихся. Демонстрируя правильное выполнение упражнения, учитель не должен избегать одновременно и показа недостатков.

3.3. Обучение технике бега по прямой и по повороту на короткие дистанции

После некоторого овладения двигательными навыками в беге на длинные дистанции конькобежцы приступают к изучению бега с махами рук. В дальнейшем эта последовательность не имеет сколько-нибудь существенного значения, так как техника бега на коньках совершенствуется одновременно и на короткие дистанции.

Для освоения бега на скорость по прямой и повороту основное внимание обращается на отталкивание. В беге по прямой отталкивание выполняется скользящим вперед – в сторону коньком, под острым углом к поверхности льда и развернутым носком под углом 45° по направлению бега. Подготовкой к отталкиванию является выведение тела из равновесия (когда вес тела подается вперед – в сторону движения), иначе отталкивание можно выполнить только вверх без необходимого ускорения вперед (рисунок 3.4).



Рисунок 3.4 – Бег по прямой с двумя руками на коротких дистанциях

Оттолкнувшись левой ногой в сторону – назад, скользить на правой, согнутой в колене под углом 90–110°. Левая нога после выполнения отталкивания сгибается в колене, отводится назад (конек носком вниз) и без остановки подтягивается к опорной. Когда бедро свободной ноги окажется сзади вертикально, а голень горизонтально, выполняется маховое движение с ускорением вперед с последующей постановкой конька, слегка развернутым в сторону, на лед у носка опорного конька. Одновременно с маховым движением левой ногой отталкивание производится правой. Отталкивание заканчивается полным разгибанием ноги в коленном, незначительным в тазобедренном и голеностопном суставах, затем движения повторяются другой ногой, замыкая полный цикл шага. Туловище во время бега находится близко к горизонтальному положению, плечи не поворачиваются в сторону движения, высота посадки в каждом шаге не изменяется.

При обучении бегу на короткие дистанции можно применять следующие специальные упражнения:

1. Медленный бег на коньках в средней и низкой «посадке» с движениями рук вперед – назад, как при обычной ходьбе. Усложняя это упражнение, учитель рекомендует учащимся согнуть руки в локтевых суставах и производить маховые движения вперед и назад в сторону от себя.

2. Бег по прямой 80–100 м в низкой «посадке» с махами руками. Правая рука сгибается в локтевом суставе, кисть перед лицом конькобежца, а при отведении назад – в сторону распрямляется. Обращается внимание на синхронность движения ног и рук, на длительный прокат в одноопорном положении.

3. Бег по кругу (радиус от 15 до 30 м) на высокой скорости с махами руками: бег по кругу 2–3 шага скрестно и 3–4 шага по прямой; бег по прямой 50–60 м и по повороту.

4. Ускорения по прямой и повороту с задачей набрать как можно большую скорость (проходить поворот на предельной скорости, пробегать отрезки дистанции 100, 200, 300 м и др.) При этом следует помнить, что бег на предельных скоростях приносит ожидаемые результаты только тогда, когда конькобежцы выполняют его, имея достаточные навыки синхронного движения рук и ног (рисунок 3.5).



Рисунок 3.5 – Бег по повороту с двумя руками

Бег по прямой с махами одной (правой) рукой по своим координационным характеристикам поддается разучиванию значительно легче, чем бег с махами двумя. При разучивании его применяется такая же методика, как и при беге с махами двумя руками.

3.4. Обучение технике бега со старта

Бег со старта как наиболее интенсивное упражнение требует хорошего владения коньками, поэтому его разучивают после освоения бега по прямой и повороту.

Когда ученики овладели навыками быстрого бега по прямой с маховыми движениями руками, начинается обучение технике бега со старта. Первоначально необходимо правильно расположить коньки перед линией старта. Эта необходимость продиктована, прежде всего, тем, что постановка коньков на льду определяет положение всего туловища в момент готовности к старту, влияет на четкость и чистоту дальнейших движений конькобежца. Если же у конькобежцев нет ясного представления о положении коньков на старте, то они могут ставить их параллельно друг другу, что создает опасность падения занимающихся на лед при потере устойчивого равновесия в момент неожиданного движения коньков вперед или назад.

Необходимо соблюдать также, чтобы расстояние между коньками на старте было несколько шире плеч. Это создаст устойчивое положение конькобежца на льду, будет способствовать правильному выполнению первоначальных движений.

В дальнейшем соблюдается такая последовательность: разучивается положение конькобежца на старте, начальное движение и первый шаг, первые 5–6 шагов, разбег. В процессе совершенствования все эти элементы объединяются в единое целое.

При обучении бегу со старта можно придерживаться следующей последовательности выполнения упражнений:

1. Перед линией старта предложить учащимся занять стартовое положение. Обратит внимание на положение коньков к линии старта и наклон туловища. В случае неправильного стартового положения помочь каждому конькобежцу принять его.

2. Из стартового положения сделать первый шаг впередистоящей ногой, развернуть ее, поднять плечи, сместить центр массы тела вперед.

3. Со старта сделать 2–3 шага. Упражнение выполняется медленно, обращается внимание на смещение центра массы вперед, постановку развернутых коньков кнаружи на внутреннее ребро полоза.

4. Бег со старта в медленном темпе 5–10 м; – быстрый, спурт со старта 10–15 м; – повторный бег со старта 25–30 м и т. п. Усложняя это упражнение, рекомендуется применять групповой бег со старта по 5–8 человек на 30–50 м, стартовый бег за лидером и т. п.

5. Групповой бег со старта в момент медленного продвижения учащихся по прямой, под неожиданно громкую команду «Марш!». Это упражнение эмоционально, носит соревновательный характер, развивает внимание учащихся и способствует быстрейшему формированию двигательного навыка.

Выполнение стартового разгона на различные дистанции не имеет существенных различий, изменяется лишь темп бега в зависимости от длины дистанции. Главная задача всех конькобежцев как можно быстрее набрать максимальную дистанционную скорость.

Техника бега со старта заключается в следующем: по команде судьи-стартера «На старт!» конькобежец становится лицом вперед или вполоборота, левым боком к линии старта (левша – правым). Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Коньки расположены параллельно друг другу, стоят на внутренних ребрах, носок левого конька почти касается стартовой разметки. Туловище наклонено вперед, левая рука слегка согнута в локте и направлена вперед, правая – отведена назад. Первый шаг выполняется впередистоящей ногой, носок конька разворачивается в левую сторону. Туловище значительно наклоняется вперед, правая, слегка согнутая рука отводится назад и в сторону до уровня плечевого сустава – левая опускается вперед-вниз так, чтобы кисть ее оказалась против левой голени. Первые шаги при разбеге, выполняются на развернутых коньках, угол между которыми с возрастанием скорости уменьшается (рисунок 3.6).



Рисунок 3.6 – Стартовый разбег

По мере нарастания скорости движения, через 5–7 шагов, конькобежец переходит на длинный скользящий шаг.

Для освоения стартового разбега перед выходом на лед можно проделать несколько подготовительных упражнений в помещении или на открытой площадке:

1. Стоя на расстоянии одного шага лицом к опоре (спинке стула, столу, стене, ограждению на стадионе и т. п.), взяться за нее двумя руками, развернуть ступни носками наружу, пятки вместе на одной линии. Присесть до положения «посадки» конькобежца.

2. Из упора стоя, на расстоянии двух шагов от опоры наклонить туловище под углом 60–70°, ступни поставить на одну линию, пятки вместе. Поочередно развернутой левой и правой ногой выполнить шаг вперед и возвратиться в исходное положение.

3. Стоя левым боком по направлению движения, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, сделать шаг вперед левой ногой, развернув ее носком влево. Вернуться в исходное положение.

4. На подъеме (горе, холме, лестничных маршах стадиона и т. п.) выполнить ходьбу вперед с широко развернутыми наружу носками. Прodelать это же упражнение в беге, постепенно увеличивая частоту шагов и скорость продвижения.

Овладев подготовительными упражнениями, можно приступить к изучению стартового разбега непосредственно на льду. Коньки должны быть хорошо наточены, не иметь изгибов и плотно держаться на ноге. Это позволит избежать падений.

Первые попытки бега со старта рекомендуется выполнять на умеренной скорости, можно с помощью партнера:

1. Стать спиной в сторону разбега, положить руки на плечи партнера, находящегося на старте, создавая ему дополнительное сопротивление, которое позволяет новичку правильно выполнить отталкивание. Затем конькобежцы меняются местами.

2. Конькобежцу принять стартовую позу. Партнеру, находящемуся сзади, удерживать его во время бега, скакалкой, эластичным жгутом или веревкой, закрепленной на поясе.

После овладения начальными навыками бега со старта в дальнейшем можно совершенствовать технику бега на занятиях, а также во время проведения игр, эстафет, соревнований.

3.5. Игровые задания и спортивные игры на льду

1. Разбег до обозначенной линии – кто дальше проскользит в посадке на двух коньках:

– скольжение в равновесии на согнутой ноге, другая, согнутая, отведена назад;

– скольжение по линии разметки или по коридору, обозначенному комьями снега, чехлами коньков. Отметить расстояние для разбега и начала оценки скольжения (15 м – «5», 10 м – «4», 5 м – «3», менее 5 м – «2»). Оцениваться

скольжение может и по-другому, в зависимости от подготовленности занимающихся и сроков обучения. Разбег 5–7 шагов (считать громко) – кто дальше убежит.

2. «Торможение до предмета». Разбег до предмета, а до следующего предмета показать умение тормозить. Если остановился у предмета – оценка «5», проехал 1 м за предмет – «4», проехал 2 м – «3» и т. д.

3. «Слалом». После предварительного разбега скольжение вокруг предметов, поставленных в ряд (кубики, булавы, флажки на подставке, городки), на расстоянии 2 м:

- в одну сторону;
- с возвращением «змейкой»;
- пробежать между предметами, стараясь не задеть их;
- до одного предмета обычное катание до другого, спиной вперед;
- проезжать мимо предметов «фонариком» (предмет между коньками).

4. «Бег троек». Разгоняются до предмета втроем, затем все садятся в посадку и скользят: двое крайних в посадке на двух ногах, средний – в равновесии на одном коньке;

– то же, в руках у крайних конькобежцев гимнастическая или лыжная палка (без острого конца). Двое крайних бегут, средний в посадке на двух коньках катится.

5. Все стоят в одну линию лицом в направлении бега. Отмечается расстояние 20 м, до которого нужно проскользить, не отрывая коньков ото льда – кто быстрее.

6. «Чешские салочки». Скользить, не отрывая коньков ото льда, сгибая и разгибая ноги, «фонариком», продвигаясь вперед, назад, зигзагообразно, на внутренних и наружных ребрах коньков. Одни догоняют, другие убегают (поменяться местами). Обозначить участок для игры.

7. «Поезда». В колоннах по 3–4 человека, взявшись за руки (одна рука – впереди стоящему спортсмену, вторая стоящему в затылок), выполнить разбег 20–30 м. Затем все скользят в посадке на двух ногах до остановки – чей «поезд» пройдет большее расстояние.

8. «Поезда». Первый бежит на коньках до предмета, обегая его, возвращается. Второй дает ему руку, бегут вдвоем до предмета и обратно, затем берется за руку второго третий и т. д.

9. Команды стоят в колоннах в затылок друг другу, спиной к предмету, лежащему на расстоянии 15–20 м от первого конькобежца. По сигналу преподавателя первый конькобежец движется спиной вперед до предмета и дает сигнал следующему и т. д.

10. «Нанайские гонки». В парах, стоя лицом друг к другу, руки на плечи. Один скользит спиной вперед, другой подталкивает его вперед. Доехав до финишного флажка, меняются местами и продолжают бег до стартовой линии. Расстояние 20–30 м. По возвращении первой пары движение начинается следующая.

11. «Слушай сигнал» – конькобежцы выполняют упражнения за преподавателем, по сигналу бегут до определенного места. Прибежавший первым получает 3 очка, вторым – 2 и т. д.

12. «Кто быстрее?». Участники стоят по кругу (рассчитаться на «первый-второй»). По сигналу участники одной команды бегут по кругу – первые обегают вторых зигзагами. Регистрируется время пробегания круга.

13. Встречная эстафета. Эстафета с вызовом номеров (команды стоят по кругу или в колоннах), эстафета на полкруга, эстафета с торможением у предмета, с бегом вокруг предмета, восьмеркой вокруг двух предметов, эстафета парами и т. д.

«Салки по кругу» (бег по кругу, радиусом 10–12 м, осалить впереди бегущего), гандикап – осалить впереди бегущего по прямой, «Рыбаки и рыбки» (двое, взявшись за руки, догоняют третьего), «День и ночь», «Второй лишний».

14. «Самокат» – на одной ноге, отталкиваясь другой, скольжение на обозначенное расстояние или скольжение в командах до предмета, поворот вокруг него и возвращение к месту старта – кто раньше возвратится.

15. «Гонка преследования» – конькобежцы занимают места на противоположных точках круга. Стартуют одновременно двое и догоняют друг друга.

Финиш через полкруга или круг (согласно заданию). То же, стартует сразу вся команда.

16. Бег со старта до намеченной линии. Стартуют сразу все занимающиеся (стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки, лицом к движению) или из каждой команды по одному конькобежцу. Побеждает команда, затратившая в сумме меньше времени.

17. «Колдунчики», «Салочки-пересекалочки» и др.

Контрольные вопросы

1. Основные требования, предъявляемые к посадке конькобежца.
2. Последовательность обучения видам и разновидностям техники скоростного бега на коньках.
3. Задачи обучения элементам техники бега на коньках по прямой.
4. Задачи обучения элементам техники бега на коньках по повороту.
5. Специально-подготовительные упражнения на льду.
6. Особенности техники бега конькобежца со старта.
7. Команды судьи-стартера на старте.

4 НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ ИСПЫТАНИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные упражнения	Требования по годам обучения			
		1-й год		2-й год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м со старта (с)	6,6	6,9	6,0	6,5
2	Бег на 30 м с хода (разбег 15 м) (с)	4,9	4,9	4,6	4,6
3	Бег на 60 м со старта (с)	10,5	10,5	9,8	9,8
4	«Челночный бег» 3×10 м (с)	9,2	9,4	–	–
5	«Челночный бег» 4×15 м – разница во времени между результатами, показанными в гладком беге на 60 м и в «челночном беге» на 60 м (с)	5,2	5,5	5,1	5,4
6	Кроссовый бег без учета времени (м)	1000	1000	1000	1000
7	Прыжок в длину с места (см)	165	160	185	180
8	Тройной прыжок с места (см)	470	465	540	535
9	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	30	30	35	35
10	Приседание на одной ноге – «пистолетик», 1 приседание за 2 с	7	5	10	7
11	Сгибание и разгибание рук в опоре лежа (раз)	7	5	9	7
12	Проба Бондаревского – удерживание позы «Аист» на одной ноге на время с закрытыми глазами (на левой и правой ногах)	Оценивается изменение за этап занятий			
13	Индекс Руфье	Оценивается изменение за этап занятий			
14	Оценка ловкости – «классики», «бег по восьмерке»	Оценивается изменение за этап занятий			
Тесты на коньках					
15	Бег «змейкой» на 50 м с возвращением к месту старта, обегая кубики или столбики высотой 1 м 20 см через каждые 5 м – всего 10 шт.	Оцениваются изменения за период занятий на льду			
	Бег на дистанции 100–1000 м				
16	Бег на коньках в течение 4 мин – регистрируется пройденное расстояние	Оцениваются изменения за период занятий на льду			
	Прокатиться максимальное количество кругов по дорожке 30 м, радиусы поворотов не более 15–18 м				

Приводим методику проведения отдельных контрольных испытаний:

Индекс Руфье определяется так: до начала занятий юные конькобежцы находятся 5 мин в покое (сидя), подсчитывается пульс за 15 с, полученные данные умножаются на $4=P_1$ (первый показатель).

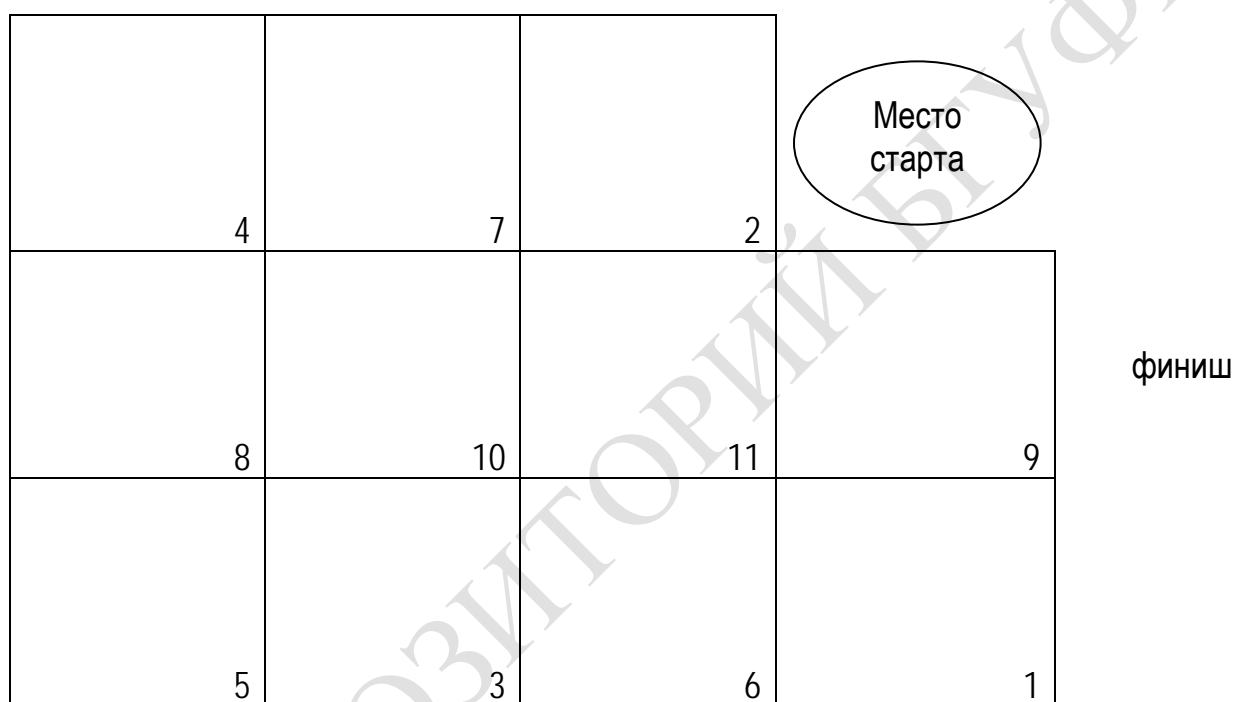
Затем занимающиеся выполняют 30 приседаний за 30 с. И сразу у них подсчитывается пульс (конькобежцы находятся в положении «стоя») за 15 с

$x = P_2$ (второй показатель). Через 1 мин отдыха (занимающиеся сидят на скамейке) у них подсчитывается пульс за $15 \text{ с} \times 4 = P_3$ (третий показатель).

$$I = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

Отличным считается показатель ниже нуля, хорошо – от 0 до 5, удовлетворительно – от 6 до 10, плохо – от 11 до 15, очень плохо – более 15.

Для проведения регистрации времени при выполнении теста «Классики» начертить одиннадцать квадратов размером 50×50 см и пронумеровать их от 0 до 10 (не подряд, а произвольно), как на рисунке ниже. Подскоки на двух ногах выполняются по квадратам с соблюдением порядкового номера, начиная с отметки 0. Ошибкой считается приземление на линию или в квадрате с несоответствующей цифрой.

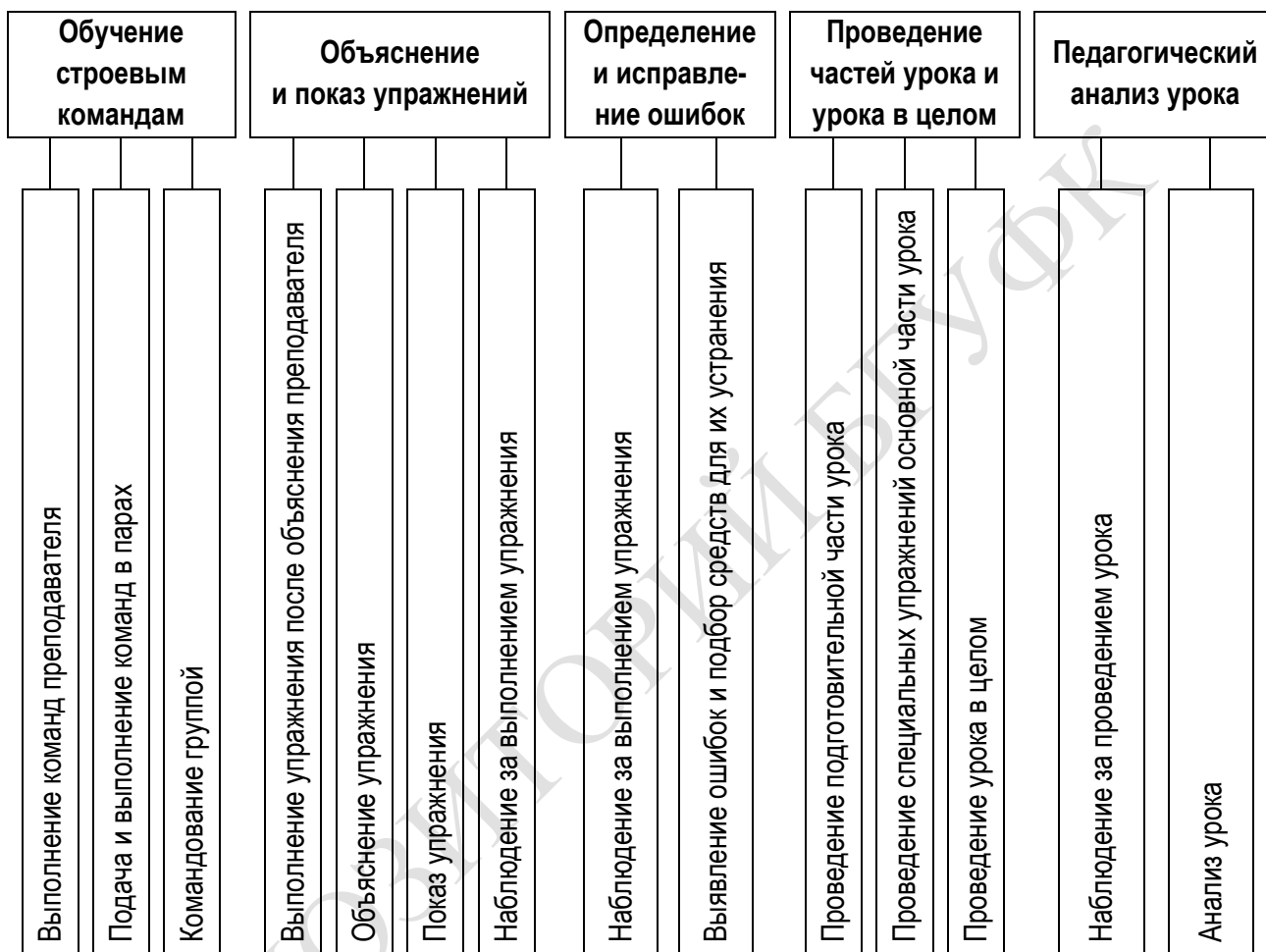


Пример организации теста «Классика»

«Бег по восьмерке» выполняется в квадрате 6×6 м. Делается 5 отметок – ставятся флажки, кубики, кегли и другие предметы (по углам квадрата и в центре). Бег выполняется сначала по прямой, потом между двух отметок по «восьмерке», снова по прямой и т. д.

5 МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

5.1. Навыки организации и проведения занятий по конькобежному спорту



Методика формирования навыков организации и проведения занятий по конькобежному спорту

Основной формой проведения занятий по конькобежному спорту является урок, где решается несколько задач. Одна или две из них являются главными. Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части урока упражнения подбирают в зависимости от задач основной части (обычный бег, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения в посадке конькобежца и имитация бега на коньках). В зимний период используется бег на коньках. Задачи основной формы урока сводятся к изучению и совершенствованию необходимых двигательных навыков, дальнейшему развитию физических качеств, воспитанию воли, а также умению применять усвоенные навыки. В конце основной части урока используются упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся (эстафеты

и подвижные игры). Задача заключительной части урока – относительное успокоение организма занимающихся после тренировочных нагрузок. Здесь используются упражнения средней и малой интенсивности.

Продолжительность первых уроков на льду может быть до 45 мин. Занятия могут включать упражнения на коньках и без коньков в помещении, на коньках на снегу и льду. Упражнения выполняют многократно, постепенно увеличивая количество повторений и длину дистанций. Отдых между упражнениями может составлять 1–2 мин. Он может быть пассивным (стоя, если занятия проводятся на открытой площадке; сидя, если в помещении) или активным (махи руками и ногами, наклоны, повороты туловища, приседания и т. д.).

В дальнейшем занятия проводят только на открытом воздухе с 10–15-минутным перерывом, во время которого в раздевалке выполняют 5–6 гимнастических упражнений, чтобы согреться. Продолжительность занятия увеличивается от 45 до 90 мин в зависимости от уровня подготовленности учащихся, упражнения на коньках следует выполнять свободно, без сильных мышечных напряжений, с широкой амплитудой движений, глубоким и ритмичным дыханием. Поначалу не следует стремиться к большой скорости бега.

Избежать перегрузок поможет планирование занятий по неделям на этапе обучения простому катанию, а также определение количества повторений каждого упражнения, времени для отдыха, длины пробегаемой дистанции.

Учащиеся должны знать и соблюдать правила безопасности поведения на катке, в раздевалке, а также в обращении с конькобежным инвентарем.

Принято, чтобы движение на катке осуществлялось строго в одном направлении – по кругу против часовой стрелки. В целях предотвращения столкновений и падений на лед не допускается быстро пересекать общий поток. При выходе на лед следует обратить внимание на общую обстановку направление и скорость движения отдельных участников, находящихся на льду, а затем продолжить движение.

Новичкам не следует вливаться в общий поток конькобежцев. Первые занятия для них можно организовать в наиболее свободном углу катка вблизи снежного вала или ограждения. Желательно, чтобы недалеко была скамейка для отдыха. Нельзя выбегать навстречу общему потоку занимающихся, резко менять направление бега, догоняя друг друга, устраивать стихийные игры. Брошенные на лед бумажки и другие мелкие предметы могут стать причиной падения и травмирования. Во время работы на катке уборочно-поливочной техники занимающимся необходимо покинуть лед. Во время пребывания учащихся на льду при низких температурах нельзя допускать их переохлаждения, а также следует запретить садиться на снег во избежание локального обморожения.

Каждый урок по конькобежной подготовке следует начинать с построения учащихся в раздевалке. Учитель принимает рапорт дежурного, проверяет присутствующих, сообщает содержание и задачи урока. Уместно будет напомнить учащимся о технике безопасности во время перехода на каток. Затем в раздевалке можно проделать несколько подготовительных упражнений: присесть на двух ногах, постоять в равновесии на одном коньке, придерживаясь за опору,

произвести перенос массы тела с одной ноги на другую, походить, акцентируя выполнение отталкивания внутренней частью полоза и т. п. Такие упражнения играют роль предварительной разминки, способствуют подготовке мышц и связок к предстоящей работе, развивают чувство равновесия. После разминки учащиеся организовано под руководством учителя выходят на каток. Не исключено, что в классе могут быть ученики, которые хорошо владеют коньками, и такие кто впервые на них встал. В данном случае необходимо всех учеников поделить на подгруппы по степени владения коньками. Для каждой группы подбираются различные по степени трудности задания. На протяжении всего урока учащиеся должны находиться под контролем и в поле зрения учителя.

Обучение катанию на коньках начинается с объяснения с одновременным показом разучиваемого упражнения с последующим его опробованием учащимися. Краткое изложение учителем основных положений и направлений движения создает у учащихся представление о движении на коньках. Демонстрация движения учителем конкретизирует задание в целом и создает более точное представление о нем учащихся.

Объясняя упражнение, учитель акцентирует внимание учеников на отдельных элементах техники бега, что позволяет им воспринять не только форму движения, но и его характер.

Во время занятия на льду большое организационное значение имеет расположение учителя. Если учитель находится на коньках, ему легче управлять всем классом. Он может возглавить движение по кругу или находиться в таком месте, где просматривается каждый занимающийся. Своевременно сделанное замечание или подсказка помогают учащимся более плодотворно пройти обучение.

Во время занятий на льду учащиеся должны соблюдать правила поведения, о чем периодически напоминает учитель. Построение класса проводится всегда в одном, наиболее защищенном от ветра месте, отдаленном от движения находящихся на льду конькобежцев. Задания, выполняемые учениками, целесообразно начинать и заканчивать вблизи расположения учителя.

В процессе занятия учитель не должен позволять учащимся самовольно покидать каток, отдыхать сидя на снегу, бетонных или металлических конструкциях. Для отдыха, особенно в первые дни занятий на катке, целесообразно подготовить деревянные скамейки или весь класс уводить в раздевалку для короткого перерыва.

Учащимся не следует проявлять повышенную активность в проведении стихийных игр, догонять, толкать друг друга, останавливаться, хватаясь за стоящих на льду учеников. Всегда следует помнить, что лед не только скользкий, но и довольно твердый.

До выхода на лед желательно познакомить учащихся с методами самостраховки, которая заключается в умении сгруппироваться в момент падения. Для этого пригодятся умения, полученные учащимися на уроках по акробатике.

Обучение строевым командам

Умением подачи команд и организации группы для выполнения строевых упражнений студенты овладевают на занятиях по гимнастике и военной подготовке. На занятиях по конькобежному спорту эти навыки закрепляются, совершенствуются с учетом специфики данного вида спорта.

На I курсе желательно в подготовительной и в заключительной частях урока уделять время совершенствованию навыка подачи команд.

Студенты должны уметь строить и перестраивать группу, руководить передвижением в строю и т. д.

Команды подразделяются на исполнительные («Становись!», «Смирно!», «Вольно!» и т. д.) и составные, включающие две части: предварительную и исполнительную («Напра – ВО!», «Шагом – МАРШ!» и т. д.).

Команда подается громко и отчетливо. Исполнительная команда подается отрывисто. Между предварительной и исполнительной частями составной команды должна быть небольшая пауза, чтобы занимающиеся успели подготовиться к выполнению упражнения.

Последовательность изучения команд такова:

1. Группа правильно и четко выполняет команды преподавателя.
2. Студенты строятся парами и друг с другом практикуются в подаче и выполнении команд.
3. Студенты командуют группой специализации в 10–15 человек.

При овладении навыками подачи команд занимающиеся учатся выбирать место перед строем, определять готовность группы к выполнению команды, следить за выполнением упражнений и исправлять ошибки занимающихся.

Объяснение и показ упражнений

Формирование и совершенствование навыков проведения занятий тесно связано с прохождением материала по годам обучения по дисциплинам ТиМСПвИВС, педагогическая практика, практика по специальности, преддипломная практика и других специальных дисциплин.

Изучая технику конькобежного спорта, студенты параллельно учатся тому, как обучать. Преподаватель обращает их внимание на то, что объяснение упражнений должно быть конкретным и понятным, а показ – четким и правильным.

На I курсе студенты овладевают умением объяснять и показывать общеобразовательные и специальные упражнения.

Процесс овладения навыком объяснения можно разделить на три этапа:

1. Студенты слушают объяснение упражнения, а затем выполняют его.
2. Студенты объясняют упражнения, изучавшиеся на предыдущем занятии.
3. Студенты объясняют технику выполнения упражнения и разбирают ее по элементам и в целом.

При объяснении упражнений надо указать положение, направление и амплитуду движений, количество повторений, интенсивность движений.

Воспитание навыка начинается с того, что занимающиеся объясняют несложные общеразвивающие упражнения. В дальнейшем этот навык совершенствуется при изучении специальных упражнений.

Для освоения навыка показа упражнений студенты должны в совершенстве владеть их техникой.

Необходимо изучить расчлененный и целостный методы показа. Из демонстрируемого целостного упражнения надо уметь выделять отдельные движения и показать их. Показ должен быть безукоризненным по форме и характеру движений.

Важно научить занимающихся методу показа. Правильность показа на каждом занятии обсуждается.

Формирование навыка показа включает наблюдение, осуществляемое преподавателем или спортсменом за выполнением упражнения.

Объясняя и показывая, студенты должны постоянно следить за тем, правильно ли выбрано ими место перед строем, за осанкой, интонацией голоса, последовательностью изложения материала и др.

Определение и исправление ошибок

Навыки определения и исправления ошибок формируются как на теоретических, так и на практических занятиях. На лекциях и методических занятиях студенты овладевают знаниями по технике скоростного бега на коньках, узнают о наиболее характерных ошибках и причинах их появления, а на практических занятиях учатся замечать и исправлять ошибки, анализировать причины их появления. Важно, чтобы студенты умели, прежде всего, выявлять главные ошибки, нарушающие основу движения, а затем уже определять второстепенные.

Совершенствование навыка определения и исправления ошибок осуществляется в процессе прохождения учебной практики. Студенты просматривают выполнение упражнений каждым занимающимся, анализируют его технику, выявляют ошибки и рекомендуют способы их исправления.

Преподаватель выбирает место на катке в зависимости от тех элементов техники скоростного бега на коньках, которые хотел бы видеть особенно ясно.

Наблюдая за выполнением окончания отталкивания, подтягивания и постановки конька на лед в беге по прямой, преподаватель следит за занимающимися сбоку. Чтобы видеть занимающихся со спины, если преподаватель хочет проследить за смещением и плотностью постановки ног, он наблюдает бег, стоя у начала прямой; чтобы видеть занимающихся в фас – занимает место в конце прямой.

Наблюдая бег по повороту, преподаватель также меняет свое местонахождение. Если ему надо просмотреть вход в поворот или выход из поворота, он соответственно должен находиться на входе или на выходе у снежного вала. Для просмотра техники бега по повороту в целом преподаватель должен находиться как у снежного вала, так и вблизи центра поворота.

Проведение частей урока и урока в целом

Основной формой проведения занятий является урок. Урок состоит из трех частей, каждая из которых имеет специальное назначение, общие и частные задачи и средства.

Навыки проведения урока формируются на протяжении всех лет обучения. В соответствии с программой на I и II курсах студенты проводят какую-либо часть урока, составляют конспект урока.

Вначале проводят урок со студентами своей группы, во время педагогической практики – с учащимися, во время педагогической практики в СДЮСШ – с начинающими спортсменами и спортсменами-разрядниками.

Важно уметь не только правильно подбирать материал и составлять конспекты уроков, но и проводить их с любым контингентом занимающихся, применяя рациональные методы обучения, следя за дозировкой нагрузки, добиваясь высокой плотности занятий.

На I курсе студенты вначале обучаются умению проводить разновидности ходьбы, бега и общеразвивающие гимнастические упражнения в подготовительной части урока.

Затем преподаватель проводит несколько примерных уроков с использованием в подготовительной части различных общеразвивающих упражнений (парные, с набивными мячами, в движении), упражнений при построении группы по кругу, в кругу, взявшись за руки, в колоннах, у гимнастической стенки. Далее каждый студент получает карточку. На ней преподавателем записано упражнение, которое занимающемуся надо провести самостоятельно. Эти 12–15 упражнений пронумерованы в соответствии с воздействием на группы мышц согласно требованиям разминки.

В дальнейшем в конце каждого урока студенты получают задание на дом – записать на карточке упражнение для развития конкретных групп мышц и на следующем занятии провести их.

Правильность записи преподавателю необходимо проверить до начала занятия.

В основной части урока студенты привлекаются к проведению подводящих и специальных упражнений конькобежца.

Вначале преподаватель обучает занимающихся специальным упражнением конькобежца, подводящим упражнениям на льду. Студенты знакомятся с последовательностью обучения той или иной разновидности бега на коньках. Записывают в тетрадь эти упражнения.

Затем студенты проводят последовательно упражнения с группой: учатся объяснять и показывать их, видеть и исправлять ошибки.

Во втором семестре студенты получают задание составить комплекс упражнений для подготовительной части урока и проводят его со своей учебной группой.

Педагогический анализ урока

Умение анализировать тесно связано с умением наблюдать. Анализировать урок студенты учатся с I курса, наблюдая за тем, как проводит урок преподаватель или товарищ по группе.

Перед уроком студентам дается задание (что и как наблюдать), а в конце урока делается разбор занятия.

Педагогический анализ урока проводится по следующей примерной схеме:

Подготовка к занятию

1. Наличие плана-конспекта, тщательность его разборки.
2. Внешний вид тренера (специальная одежда, обувь, их состояние).
3. Внешний вид учащихся (специальная одежда, обувь, их опрятность).
4. Подготовка места занятий и инвентаря (качество льда, острота коньков и т. д.).

Обучение и воспитание на занятии

1. Степень овладения студентом учебным материалом.
2. Реализация дидактических принципов обучения.
3. Методы обучения (показ, объяснение, использование наглядных пособий, оценка выполнения упражнений и др.) и их применение на занятиях.
4. Использование подводящих упражнений.
5. Умение анализировать и исправлять ошибки.
6. Оценка плотности занятия.
7. Внимание к осанке и правильному дыханию занимающихся.
8. Воспитательная работа тренера (реакция тренера на положительные и отрицательные поступки подопечных).
9. Дисциплина занимающихся, их активность и интерес к занятиям.
10. Культура речи тренера, выразительность голоса, знание команд, терминологии, соблюдение такта, должного тона, индивидуальный подход к занимающимся, проявление внимания и их запросам и т. п.

Организация занятий

1. Своевременность начала и окончания занятия, распределение времени на отдельные части урока и виды упражнений, дозировка отдельных упражнений в определенные отрезки времени.

2. Способ организации занимающихся на занятиях (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой) и способы выполнения ими заданий (одновременно, поочередно, потоком и т. д.).

3. Соответствие выполняемых упражнений задачам частей урока.

Выводы

1. Выполнение задач занятия в зависимости от числа занимающихся, освоивших учебный материал.

2. Воспитательная и оздоровительная ценность занятия.

3. Связь данного урока с предыдущими занятиями.

4. Выполнение домашних заданий для подготовки к следующему уроку.

5. Замечания командные (общие) и индивидуальные.
6. Оценка занятия, пожелания тренеру на будущее.

5.2. Навыки составления и написания конспекта занятий по конькобежному спорту

На I курсе студенты обучаются умению записывать общеразвивающие и специальные упражнения, составляют и проводят комплексы упражнений подготовительной части урока, т. е. учатся писать конспект урока.

При составлении конспекта подготовительной части урока студент должен знать задачу урока и контингент, с которым будет проводить разминку.

Он заранее планирует упражнения на внимание, разновидности ходьбы и бега. Причем обязательно указывается расстояние или время выполнения ходьбы и бега.

В конспекте записываются общеразвивающие упражнения конькобежца для общей и специальной разминки.

На II курсе студенты ставят конкретные задачи урока, подбирают средства и методы для их решения, составляют конспект целого урока. На III и IV курсах студенты совершенствуют этот навык на педагогической практике в школе и в СДЮСШ. Основное внимание студентов III–IV курсов, специализирующихся по конькобежному спорту, уделяется написанию конспектов уроков соревновательного периода.

Обучение записи общеразвивающих и специальных упражнений конькобежца

Для составления и написания конспекта урока необходимо уже на I курсе обучать студентов записи общеразвивающих упражнений и упражнений из тех видов спорта, которые применяют конькобежцы. Запись общеразвивающих упражнений следует делать по общепринятым правилам, так как с этой работой студенты встретятся на уроках гимнастики и легкой атлетики.

Необходимо научить студентов составлять и записывать комплексы общеразвивающих упражнений для подготовительной; части урока (продолжительность 25 мин).

При записи упражнений, указывают:

1. Исходное положение (и.п.).
2. Название движения (наклон, мах, поворот и т. д.).
3. Направление (вправо, влево, назад и т. д.).
4. Конечное положение (если необходимо).

Например, и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон назад руки вверх-наружу.

2 – и.п.

Это же упражнение, выполняемое медленно, на несколько счетов, записывается иначе: и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–3 – наклон назад, руки вверх-наружу.

Запись упражнений может быть дана в виде схематических рисунков:



и.п.



1, 2



3, 4

Если цифры указаны через запятую, движения выполняются на каждый счет. Если пишется союз «И», движения выполняются одно за другим, слитно. Например, и.п. – о.с. 1 – наклон, прогнувшись и поворот направо.

Если пишется союз «С», движения выполняются одновременно. Например, и.п. – о.с. 1 – наклон, прогнувшись с поворотом направо, 2 – и.п. 3 – то же влево, 4 – и.п.

Очень полезно принести на урок литературу с комплексами общеразвивающих и специальных упражнений. Студенты должны просмотреть ее, выписать упражнения, обратить внимание на правильность записи и последовательность упражнений для развития различных групп мышц в комплексе.

Примерная запись общеразвивающих гимнастических упражнений:

1. Упражнения без отягощений.

И.п. – руки перед грудью согнуты в локтях.

На каждый шаг рывки руками назад.

И.п. – упор присев. На счет «раз» – упор лежа; на счет «два» – и.п. повторить 10–12 раз.

2. Упражнения с набивными мячами:

1. И.п. – стоя; мяч в опущенных руках. Поднимать мяч вперед, вверх и опускать в и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между коленями или стопами. Подскоки на месте.

3. Упражнения с различными отягощениями.

1. И.п. – гири между ног, наклониться и захватить ее. Выбрасывание гири вверх.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, штанга в руках. Сгибание и разгибание рук в локтях суставах.

3. И.п. – лежа на скамейке, в руках гантели или диски от штанги. Развести руки в стороны, опустить вниз.

4. Упражнения с дисками от штанги.

1. И.п. – диск на лопатках. Приседание на двух ногах. Вес – 10 кг. Повторить 20–25 раз.

2. И.п. – посадка конькобежца, руки за головой держат диск 10–15 кг. Поочередно отводить ноги назад по 10–15 раз.

5. Упражнения с амортизаторами (резина, эластичный бинт).

1. И.п. – ноги врозь, встать на центр резины; руки согнуты в локтях и прижаты к плечам. Поднять руки вверх и вернуть в и.п.

2. И.п. – амортизатор закреплен за ступню. Отведение ноги вперед, в сторону, назад.

3. И.п. – лежа на животе, амортизатор закреплен за ступню. Сгибать колени до прямого угла.

Примерная запись специально-подготовительных упражнений:

1. И.п. – сидя, упор сзади. Ноги выпрямлены. На счет раз – не сгибая рук, толчком подтянуть ноги, на счет два – и.п.

2. И.п. – туловище наклонено вперед, руки заложены за спину и плотно прижаты к бокам. Глубокие приседания. Пятки от земли не отрывать.

3. И.п. – посадка конькобежца. С небольшого разгона скольжение в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опущены вниз (вдоль ноги).

4. И.п. – то же. Скольжение на двух ногах (коньках). Поочередное отведение ног назад, колено касается льда. Руки спущены вниз. То же упражнение, но руки за спиной.

В записи специально-подготовительных и имитационных упражнений возможны следующие сокращения:

Основные (соревновательные) упражнения, выполняемые повторным методом, записываются так: 400 м × 10 раз; 5–6 кругов × 4 раза = 20 км или 1 + 2 + 5 + 8 + 10 кругов. Техническое катание равномерно – 5–5–10–12 и т. д. кругов.

Повторная работа, выполняемая сериями, записывается так:

$$\frac{400 \text{ м} \times 8-10 \text{ раз}}{3-4 \text{ мин}} \times \frac{5 \text{ серий}}{8-10 \text{ мин}} \text{ или } \frac{400 \text{ м}}{40-42 \text{ мин}} \times \frac{8-10 \text{ раз}}{3-4 \text{ мин}} \times \frac{5 \text{ серий}}{8-10 \text{ мин}} - 8-10 \text{ мин}$$

Интервальная тренировка:

$$\frac{10 \text{ с} - \text{ работа}}{40 \text{ с} - \text{ отдых}} \times 6 \text{ раз, отдых } 3-4 \text{ мин} - \frac{3 \text{ серии}}{8-10 \text{ мин}} \text{ (к дист. 1500 м)}$$

Составление комплекса общей и специальной разминки

Последовательность упражнений в подготовительной части урока может быть такой: упражнения для осанки, упражнения для мышц шеи, затем плечевого пояса, рук, туловища (наклоны, круговые вращения в тазобедренных суставах), для мышц ног (махи, приседания), упражнения, включающие работу нескольких групп мышц (круговые вращения туловища, выпады, выпады и махи, наклоны и приседания), сложные по координации упражнения. Прыжки, бег, ходьба. Всего 10–12 упражнений, каждое из которых повторяется 6–8 раз. Специальные упражнения конькобежца – 3–4–5 упражнений в зависимости от их сложности.

Преподаватель проверяет правильность записи, сделанной на уроке, а затем конспекты сдаются на окончательную проверку.

Умение записывать упражнения можно отрабатывать таким образом:

1. Объяснить и показать на примерах запись общеразвивающих и специальных упражнений.
2. Запись примеров в тетради по специализации.
3. Объяснить и записать на доске и в тетради дозировку упражнений.
4. Записать самостоятельно 5–6 упражнений.
5. Провести устную практику: один студент выполняет упражнение, другой – называет их для записи.
6. Домашнее задание: записать в тетради 10 любимых упражнений (5 ОРУ и 5 специальных).

Конспект урока

Конспект урока является одним из основных документов планирования учебно-тренировочного занятия. Он составляется на основании рабочего плана. Полноценность урока во многом определяется наличием хорошо продуманного и грамотно составленного конспекта.

Умение составлять конспекты уроков приходит не сразу – требуются достаточные теоретические знания и организационно-методические навыки проведения занятия. На I курсе преподаватель знакомит студентов со своими конспектами, с формой и содержанием записей, обращает внимание на их лаконичность, останавливается на задачах урока, подборе средств и методов их реализации.

Составляют план-конспект урока по следующей форме:

План-конспект урока №

для студентов _____ курса _____ группы

Дата проведения урока _____

Задачи урока _____

Необходимый инвентарь _____

Части урока, отводимое на них время и содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
---	-----------------------------	---

Замечания по уроку _____

Подпись преподавателя

В заглавной части конспекта указывается номер занятия, дата, номер группы, задачи урока.

Обычно формулируются две основные задачи урока:

1. Обучение двигательным навыкам.
2. Воспитание физических качеств.

В первой графе указываются подготовительная, основная и заключительная части урока и время, отводимое на них. На подготовительную часть урока в школе отводится 5–10 мин, на тренировочном занятии – 30–40 мин.

Основная часть урока в школе занимает 30 мин, в УВО – 60–65 мин, на тренировочном занятии – 90 мин и более, что зависит от поставленной задачи и этапа тренировки.

Заключительная часть урока – 3–5 мин.

В этой же графе перечисляются названия упражнений.

Во второй графе приводится число повторений упражнений, величина дистанции, общая продолжительность бега, его темп, скорость, вес используемых отягощений, размеры препятствий, интервалы отдыха и т. д.

В третьей графе указывается место проведения урока, тренировки, способы размещения и перемещения занимающихся, приемы распределения учебного инвентаря, порядок и способы установки снарядов, определяется организация работы занимающихся, перечисляются методы и методические приемы обучения и воспитания; фиксируется, кого и как необходимо проверить для оценки знаний, умений, отмечаются названия и характер домашних заданий и т. п.

Студентам необходимо знать, что обычно преподаватель после проведенного урока делает в конспекте замечания о результатах выполнения запланированного материала. Отмечает недостатки или указывает моменты, на которые надо обратить внимание на следующем занятии.

Студенты составляют конспект на уроке согласно заданию и под непосредственным наблюдением преподавателя.

В конце урока студенты сдают конспекты на проверку.

Преподаватель сообщает им, кто первый и когда будет проводить урок с группой; когда подойти и получить проверенный конспект и проконсультироваться по проведению предстоящего урока.

Умение составлять конспект целого урока можно отрабатывать следующим образом:

1. Объяснять и составлять примерный конспект урока по конькобежному спорту (для подготовительного, переходного, соревновательного периодов).

2. Упражняться в составлении конспекта целого урока для конькобежцев различной подготовленности по заданию преподавателя.

3. Устно упражняться в постановке задач урока, подбора средств и методов для их решения.

4. Анализировать конспекты своих товарищей на учебной практике.

5.3. Навыки овладения техникой скоростного бега на коньках и ее анализом

В обучении технике бега на коньках принято выделять следующие этапы:

- ознакомление с техникой выполнения определенного упражнения;
- разучивание структуры движения по отдельным элементам и в целом;
- закрепление и совершенствование приобретенных навыков;

– анализ и оценка усвоения пройденного материала.

Навыки овладения техникой скоростного бега на коньках и ее анализом формируются в результате:

- визуальных наблюдений за техникой бега конькобежцев;
- оценки разновидностей техники бега по таблицам из 10 баллов;
- определения степени владения техникой скоростного бега на коньках;
- выявления и устранения ошибок в технике бега на коньках.

Техника скоростного бега на коньках представляет собой совокупность двигательных действий (систему движений) – конькобежца, направленных на обеспечение необходимой оптимальной скорости на каждом участке дистанции.

Следует подчеркнуть, что цель создания правильной структуры движений (техники бега на коньках) – обеспечение оптимальной, а не максимальной скорости. Для достижения конькобежцем наивысшего результата всегда необходима оптимизация техники, поиск наилучшего ее варианта. Для всех конькобежцев в зависимости от их индивидуальных особенностей, от тех условий, в которых им приходится выступать, допустимы некоторые отклонения в пределах общих требований (стандарта техники).

Студенты овладевают навыками оценки спортивной техники в процессе их обучения технике скоростного бега на коньках, визуальных наблюдений за техникой бега ведущих конькобежцев и конькобежцев младших разрядов.

Визуальные наблюдения за техникой бега конькобежцев

Студентов I курса учат отличать хорошую технику от плохой, видеть техническое мастерство ведущих спортсменов, индивидуальные особенности их бега, ошибки в технике бега на прямой, повороте, со старта при пробегании различных дистанций.

При ознакомлении с каким-либо движением необходимо использовать наглядный материал, подкрепленный кратким доступным объяснением. Для этого устраивается просмотр техники бега ведущих конькобежцев по киноматериалам или материалам видеозаписи, во время трансляции по телевидению. Сначала технику бега комментирует преподаватель, затем дается задание каждому студенту – сделать свои замечания, сказать, что в движениях спортсмена он видит рационального и что считает ошибкой.

Проводятся коллективные обсуждения техники бега каждого студента на занятии по направлению специальности. Организуются просмотры городских, республиканских и международных соревнований с последующим обсуждением техники бега каждого участника.

Студенты учатся анализировать технику бега при просмотре кинограмм.

Оценка разновидностей техники бега по таблицам из 10 баллов

Оценка техники бега по прямой, повороту, со старта по специально разработанным таблицам способствует умению видеть ошибки в технике конькобежцев.

В таблицах перечислены ошибки, встречающиеся при выполнении конькобежцами данной разновидности бега на коньках. За грубые ошибки оценка снимается на 1 балл, за незначительные – на 0,5 балла.

Таблицы позволяют выявить наиболее характерные ошибки для всей группы обучающихся.

По этим же таблицам можно и в аудитории оценивать бег конькобежцев по материалам киносъемки или видеозаписи. Каждый студент оценивает бег отдельно, а потом все вместе обобщают данные и обосновывают результаты такого анализа. В спорном случае можно повторить демонстрацию техники бега спортсмена.

Наряду с выявлением ошибок студенты должны определить упражнения для их исправления.

Оценка видов и разновидностей техники бега на коньках, а также навыки определения и устранения ошибок представлены в таблицах 5.1–5.3.

Таблица 5.1 – Оценка техники бега на коньках по прямой на длинные дистанции

Ошибки	Снижение в баллах
Бег на коньках по прямой на длинные дистанции	
Высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено, руки не прижаты, высоко на поясице Подтягивание колена к колену, амплитуда мала	0,5
Постановка ноги с развернутой стопой	0,5
Постановка конька не вплотную к опорной ноге	0,5
Отсутствие смещения, отведение плеч излишне в сторону	0,5–1,0
Противоупор	1,0
Отталкивание Х-образной ногой	0,5
Неполное выпрямление ноги	0,5
Отталкивание только носком	0,5
Широкая «елочка» следов	0,5
Бег на коньках по повороту на длинные дистанции	
Высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, прогнута спина, туловище мало наклонено, руки не прижаты, высоко на поясице	0,5
Неправильный вход в поворот	0,5
Постановка махового конька далеко от опорного	0,5
Недостаточный наклон левого конька и ноги внутрь поворота	0,5
Постановка коньков не по касательной к повороту	0,5
Поднимание таза и плеч при постановке конька	0,5
Постановка конька с пятки	0,5
Отсутствие смещения	1,0
Отведение таза от поворота	1,0
Отсутствие сочетания маха с толчком	0,5
Слабый толчок правой ногой	0,5
Неполное выпрямление ноги, отталкивание только носком	0,5

Ошибки	Снижение в баллах
Касание платформой левого конька при отталкивании	0,5
Отсутствие должного ритма движений	0,5
Бег на коньках по прямой на короткие дистанции	
Высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено	0,5
Постановка маховой ноги не вплотную к опорной с развернутым излишним носком	0,5
При подтягивании нога излишне заводится назад и стопа поднимается высоко вверх	0,5
Отсутствие смещения вперед – в сторону, плечи отведены излишне в сторону	1,0
Противоупор	1,0
Отталкивание Х-образной ногой	0,5
Отсутствие координации в работе рук и ног	1,0
Движения руками в стороны, высоко вверх, согнутыми в локтях	0,5
Бег со старта	
<i>Стартовое положение</i>	
– ноги недостаточно согнуты	0,5
– широко поставлены	0,5
<i>Разбег</i>	
– недостаточный разворот носков наружу	0,5
– постановка далеко от опорной в сторону	0,5
– соскальзывание опорного конька	0,5
– затянутый шаг или топтание на месте	0,5
– высокое поднятие стопы, стук	0,5
<i>При постановке конька</i>	
– отсутствие смещения	1,0
– неэнергичный мах	0,5
– с первых шагов туловище сильно наклонено, вес на носках	0,5
<i>Работа рук</i>	
– амплитуда велика	по 0,5 за каждую из перечисленных ошибок
– медленный темп	
– движения руками излишне в стороны	
<i>Резкий переход в дистанционный бег</i>	0,5

Таблица 5.2 – Навыки определения степени владения техникой скоростного бега на коньках

Наблюдаемые и изучаемые движения	Требования к технике бега на коньках
Техника бега по прямой	
Фаза свободного скольжения (начало фазы – отрыв левого (правого) конька от льда; окончание фазы – начало смещения о.ц.м.)	1. Не увеличивать сопротивление воздуха (достаточно низкая и обтекаемая посадка)
	2. Не допускать увеличения трения конька о лед (стараться не скользить на внешнем ребре)
	3. Сократить до минимума фазу свободного скольжения
Фаза одноопорного отталкивания (начало фазы – начало смещения о.ц.м.; окончание фазы – постановка правого (левого) конька на лед)	1. Ускорить смещение о.ц.м в направлении отталкивания
	2. Произвести ускоренный мах свободной ногой в направлении отталкивания
	3. Наклонить голень вперед и выполнить быстрое и мощное разгибание толчковой ноги в тазобедренном и коленном суставах
	4. По направлению движения о.ц.м. правильно и как можно позже поставить на лед конек свободной ноги
Фаза двухопорного отталкивания (начало – постановка правого (левого) конька	1. Завершить быстрое и мощное разгибание ноги в коленном суставе и подошвенное сгибание в голеностопном суставе
	2. Не допускать вертикальных колебаний туловища
	3. Не допускать дальнейшего перемещения проекции о.ц.м. за внешнее ребро конька
Техника бега на повороте	
Фаза одноопорного отталкивания (начало фазы – отрыв конька толчковой ноги от льда; окончание фазы – постановка конька на лед)	1. Большую часть цикла выполнять в фазе одноопорного отталкивания
	2. Уменьшить напряжение мышц маховой ноги
	3. Произвести ускоренный мах свободной ногой
	4. Выполнить быстрое и мощное разгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах
Фаза двухопорного отталкивания (начало фазы – постановка маховой ноги на лед; окончание фазы – отрыв конька толчковой ноги от льда)	1. Поставить конек маховой ноги на лед по направлению движения о.ц.м. тела конькобежца
	2. Завершить отталкивание полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах
	3. Выполнять отталкивание всем полозом опорного конька
Техника бега со старта	
Бег со старта	1. Движения более прямолинейны, чем при беге по прямой
	2. За 7–9 шагов стартового разбега необходимо набрать дистанционную скорость
	3. Темп бега выше, чем при беге на остальных участках дистанции

Наблюдаемые и изучаемые движения	Требования к технике бега на коньках
Техника скоростного бега на коньках с работой рук	
<i>Маховые движения руками</i>	1. Осуществлять вынос руки вперед незначительно согнутой в локтевом суставе
	2. Согласовать ускоренный мах рукой с махом свободной и отталкивание толчковой ноги
	3. При беге по повороту левая рука осуществляет движение в основном только в локтевом суставе
	4. При беге со старта амплитуда движения рук значительно укорочена и напоминает работу рук в легкоатлетическом беге

Таблица 5.3 – Навыки выявления и устранения ошибок в технике скоростного бега на коньках

Возможные ошибки	Последствия допущенных ошибок	Причины появления ошибок	Пути устранения ошибок
Фаза свободного скольжения			
1. Неправильная посадка	Увеличение лобового сопротивления. Снижение эффективности отталкивания	Высоко поднятые плечи, (туловище) о.ц.м. перемещен на переднюю часть конька, голова приподнята, спина прогнута, руки не прилегают к туловищу, ноги недостаточно согнуты в суставах	Согнуть ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах до оптимальных величин. Опустить голову, втянуть живот. Скруглить (ссутулить) плечи. Прижать локти к туловищу. Наклонить туловище параллельно земле
2. Скольжение на внешнем ребре конька	Увеличение силы трения. Снижение беговой активности. Сокращение рабочих фаз	Постановка конька на внешнее ребро	Стараться ставить конек на полз или плоскость конька
3. Заведение маховой ноги далеко назад с высоко поднятой вверх стопой	Снижение беговой активности	Очень большая амплитуда движения маховой ноги	Сразу после завершения отталкивания свободная нога по кратчайшему пути идет к опорной ноге. Брать колено «на себя» на грудь
4. Затянутая фаза свободного скольжения	Потеря скорости и запаздывание начала отталкивания	Отсутствие своевременного смещения о.ц.м.	Необходимо как можно раньше начинать смещение о.ц.м. в сторону отталкивания благодаря наклону туловища

Возможные ошибки	Последствия допущенных ошибок	Причины появления ошибок	Пути устранения ошибок
Фаза одноопорного отталкивания			
1. Ранняя постановка конька маховой ноги на лед	Увеличение силы трения, увеличение двухопорного периода отталкивания и, как следствие, снижение скорости разгибания толчковой ноги, скорости движения	Ранняя постановка конька на лед	Раньше начинать смещение о.ц.м. При подтягивании маховой ноги утрированно поднять сзади голень. Задержать маховую ногу около толчковой. Более медленно осуществлять заведение ноги
2. Уведение плеч от толчковой ноги в сторону маховой	Уменьшение силы отталкивания	Уведение плеч в сторону маховой ноги	Стараться оставить плечи над толчковой ногой благодаря небольшому поворота головы в сторону толчковой ноги
3. Отсутствие координации в работе рук и ног	Нарушение ритма движений. Отсутствие согласованности в движениях рук и ног	Асинхронная работа конечностей	Синхронизировать работу конечностей
Фаза двухопорного отталкивания			
1. Противоупор	Возникает опорная реакция, направленная против движения и замедляющая скорость бега конькобежца	Недостаточное смещение о.ц.м. тела конькобежца на опорный конек после отталкивания	Стараться ставить конек вплотную к толчковой ноге
2. Постановка конька маховой ноги не вплотную к опорной	Уменьшается длина отталкивания	Маховая нога ставится не вплотную к опорной ноге	Стараться ставить конек вплотную к толчковой ноге
3. Постановка ноги с развернутой стопой	Значительно увеличивается ширина следа, что удлиняет дистанцию	Конек свободной ноги ставится на лед слишком развернутым наружу	Следует ставить конек на лед более прямолинейно, следить за «елочкой» следа
4. Неполное выпрямление ноги при отталкивании	Уменьшается время отталкивания	При отталкивании нога полностью не выпрямляется и снимается со льда в согнутом положении	Необходимо до конца выпрямить ногу при отталкивании, задержав постановку свободной ноги (стопа у стопы)

Возможные ошибки	Последствия допущенных ошибок	Причины появления ошибок	Пути устранения ошибок
Ошибки, встречающиеся при беге на повороте			
1. Неправильный вход в поворот	Потеря скорости	Конькобежец входит в поворот с левой ноги	Вход в поворот с правой ноги, левую ставить у правой, четкое смещение таза и плеч внутрь поворота
2. Постановка коньков не по касательной к окружности	Потеря скорости	Конек ставится развернутым	Ставить конек пяткой ближе к бровке
3. Нарушение ритма бега	Спортсмен не способен бежать поворот по бровке	Нарушение ритма бега. Неправильная продолжительность отдельных фаз. Наличие лишних движений	Исключить нарушения ритма, лишние движения
4. Отталкивание правой и левой ногой назад, окончание отталкивания носком до конца не выпрямленной ногой	Излишнее статическое напряжение	Ошибки при отталкивании	Отталкивание правой вперед – в сторону левой, отталкивание до конца выпрямленной ногой
5. Темп бега на повороте ниже, чем на прямой	Снижение скорости бега	Низкий темп бега	Повысить темп бега
Ошибки, встречающиеся при беге со старта			
1. Неправильное стартовое положение	Затрудняет правильное принятие старта, приводит к нарушениям правил, фальстарт	Спортсмен не может принять неподвижное положение	Принять правильное стартовое положение, похожее на старт легкоатлета (передний конек на носок, задний на весь полз)
2. Неправильная постановка коньков на лед (сильно развернуты стопы или наоборот, коньки ставятся слишком прямолинейно)	Такая постановка коньков не дает возможность быстро набрать дистанционную скорость	Неправильная постановка коньков на лед	Стараться ставить конек правильно
3. Заваливание плеч (вперед)	Отталкивание назад. Потеря скорости	Плечи излишне наклонены вперед. О.ц.м. сместился на носки	Поднять плечи, подать таз вперед

К данному разделу прилагаются таблицы оценки техники скоростного бега на коньках на прямой, повороте и со старта по 10-балльной системе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростной бег на коньках является сезонным видом спорта, поэтому в процессе обучения необходимо связать в единое целое все компоненты подготовки на каждом из этапов как во время занятий на льду, так и в неледовое время. Это требует целенаправленного применения средств обучения (специально-подготовительные и подводящие упражнения) на всех этапах обучения в соответствии с целью и задачами обучения, требованиями контроля и самоконтроля. Определив с помощью системы этапов порядок изучения техники бега на коньках, необходимо установить основные компоненты взаимодействия тренера и занимающихся от момента остановки цели до ее реализации – овладение конкретным двигательным действием. Наиболее полно данные компоненты помогают раскрыть подход к учению как деятельности, анализ которой предполагает видеть в ней цель, мотивы, содержание, способы действия, регулирования и контроля их результативности.

Структура процесса обучения начинающих конькобежцев объединяет в единую систему обучения специально-подготовительные упражнения и средства обучения на льду, определяя подход к применению данных упражнений на каждом из начальных этапов становления спортивно-технического мастерства.

Следует учесть, что с помощью различных специальных упражнений конькобежца нельзя, да и нецелесообразно совершенствовать целостный двигательный навык скоростного бега на коньках. Выполняя их, можно и нужно отрабатывать отдельные технические элементы, совершенствовать координационные способности конькобежца. В связи с этим в подготовительном периоде необходимо постоянно использовать большой круг разнообразных специальных упражнений, каждое из которых оказывает определенное воздействие. В то же время освоение и шлифовка техники бега должны проводиться во время тренировок на ледяной дорожке на коньках.

Процесс спортивной подготовки детей, подростков и юношей в возрастных группах подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Фактором, который коренным образом влияет на развитие организма, является переход из подросткового в юношеский возраст, когда постепенно замедляются темпы естественного развития. Сложность определения границ пубертатного возраста заключается в том, что полное завершение этого интенсивного, но неравномерного процесса превращения детского организма в организм взрослого не имеет четко выраженных границ.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим как для рационального физического воспитания, так и для тренировочного процесса. Интенсивный рост, резкие изменения метаболической активности организма в этот период способствуют возникновению повышенной реактивности по отношению к факторам внешней и внутренней среды. Эти особенности зачастую приводят к значительным физиологическим отклонениям,

что должно учитываться тренерами, работающими с таким контингентом спортсменов.

Важнейшим условием дальнейшей работы с конькобежцами в учебно-тренировочных группах является перспективное планирование подготовки с учетом физического развития подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение времени по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый год обучения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск: Юность, 1986. – 143 с.
2. Альшевский, И. И. Применение игр в спортивной подготовке конькобежцев / И. И. Альшевский // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении: материалы науч.-практ. конф. – Минск, 1989. – С. 121–123.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 262 с.
4. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
5. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
6. Конькобежный спорт: программа для дет.-юнош. спорт. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры; сост. И. И. Альшевский. – Минск: [б. и.], 2003. – 127 с.
7. Конькобежный спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Е. П. Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.
8. Конькобежный спорт: ежегодник / сост. Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 72 с.
9. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
10. Набатникова, М. Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – Киев: Спорткомитет, 1982. – С. 129–136.
11. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Департамент физической культуры и спорта, 2009. – 112 с.
12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: в ред. от 9 янв. 2018 г.: с изм. и доп. от 9 янв. 2018 г., № 92-3; вступающий в силу с 19.07.2018 г.: принят Палатой представителей 7 дек. 2017 г.: одобр. Советом Респ. от 19 дек. 2017 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.
13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: науч.-метод. пособие / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 167 с.
14. Петров, Н. И. Конькобежный спорт: учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.

15. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
16. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
17. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт: методика воспитания профессионально-педагогических навыков: метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
18. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г. Половцев. – Минск: Народное просвещение, 1973. – 112 с.
19. Половцев, В. Г. Юный конькобежец / В. Г. Половцев, Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 182 с.
20. Стенин, Б. А. Конькобежный спорт: [учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности «Физ. воспитание»] / Б. А. Стенин, В. Г. Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 176 с.
21. Филин, В. П. Основы юношеского спорта: учеб. пособие / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
22. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

Учебное издание

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

Пособие

С о с т а в и т е л и:

Анисимов Николай Николаевич,
Дворяков Михаил Илларионович,
Минин Сергей Леонидович

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *О. Ю. Богданович*

Подписано в печать 22.01.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 3,22. Тираж 50. Заказ 5.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск