

ВЛИЯНИЕ ВНЕДРЕНИЯ РОЛИКОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАННИХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ НА ДАЛЬНЕЙШИЙ РОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА КОНЬКАХ

*РОСЛИК Я.В., преподаватель, Белорусский государственный университет
физической культуры, г. Минск, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ показателей уровня специальной физической подготовленности юных спортсменов 9-11 лет после внедрения методики спортивной тренировки конькобежцев в группах начальной подготовки, которая предполагала включение занятий на роликовых коньках на первом году обучения. На основании полученных данных выявлено, что роликовая подготовка на ранних этапах обучения дает преимущество в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: конькобежный спорт; роликовые коньки; спортивная тренировка; группа начальной подготовки; рост результатов

Конькобежный спорт требует от спортсменов высокой физической подготовки, координации и технических навыков. Ранняя подготовка в возрасте 8-10 лет с использованием роликовых коньков может играть значительную роль в формировании базовых навыков и физической подготовки, необходимых для достижения высоких результатов в беге на коньках.

Роликовые коньки предоставляют молодым спортсменам возможность развивать основные двигательные навыки и способности, критически важные для конькобежного спорта, такие как баланс, координация, сила, скорость и выносливость. Регулярные тренировки на роликовых коньках в летнюю подготовку и применение специальных упражнений способствуют укреплению основных групп мышц, а также формированию правильной техники, которая может быть адаптирована в беге на льду, что положительно сказывается на рост результата.

Целью исследования – выявить наличие долгосрочных эффектов от внедрения занятий на роликовых коньках на первом году обучения, влияющих рост спортивных результатов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень специальной физической подготовки юных конькобежцев 9-11 лет на третьем году обучения.
2. Сравнить полученные данные спортсменов с результатами, выявленными в ходе ранее проведенного эксперимента на втором году обучения.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и математическая статистика.

В педагогическом эксперименте с февраля по ноябрь 2023 года, принимали участие 16 детей в возрасте от 8 до 10 лет, которые занимаются конькобежным спортом в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва по велосипедному и ледовым видам спорта в городе Минске. Из них были сформированы две группы по 8 человек. У спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) в подготовительном периоде в недельном цикле одна тренировка по общей физической подготовке была заменена на занятие на роликовых коньках как одно из основных средств. В этих тренировках упор делался на координацию, владение роликами и прохождение дистанции в 100-200 метров для повышения скоростных способностей. В контрольной группе (КГ) занятия проводились в соответствии с общепринятыми методиками. В ходе исследования была доказана эффективность предложенной методики спортивной тренировки, внедрение в тренировочный план в подготовительном периоде одного занятия в неделю на роликовых коньках способствовало росту показателей общей и специальной физической подготовленности юных конькобежцев. У спортсменов экспериментальной группы были выявлены достоверно более высокие результаты в беге на коньках 100 метров [2].

После завершения эксперимента на третьем году обучения в период летней подготовки обе группы занималась в соответствии с общепринятыми методиками согласно учебной программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [1].

Результаты исследования. Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовки юных конькобежцев 9-11 лет на третьем году обучения с результатами, выявленными в ходе ранее проведенного эксперимента на втором году обучения, показал, что у конькобежцев экспериментальной группы отмечен более высокий прирост, по сравнению с контрольной.

Главным показателем положительной динамики на второй (2023\2024) год обучения уровня специальной физической подготовленности является бег на коньках со старта 100 метров. Сравнив результаты бега на 100 метров на коньках, были выявлены значительные различия между спортсменами из двух групп. Время прохождения данной дистанции у КГ снизилось на 0,9 секунды (- 4,1 %), а в ЭГ – на 2,1 секунды (-10,3 %) (рисунок 1) [2].

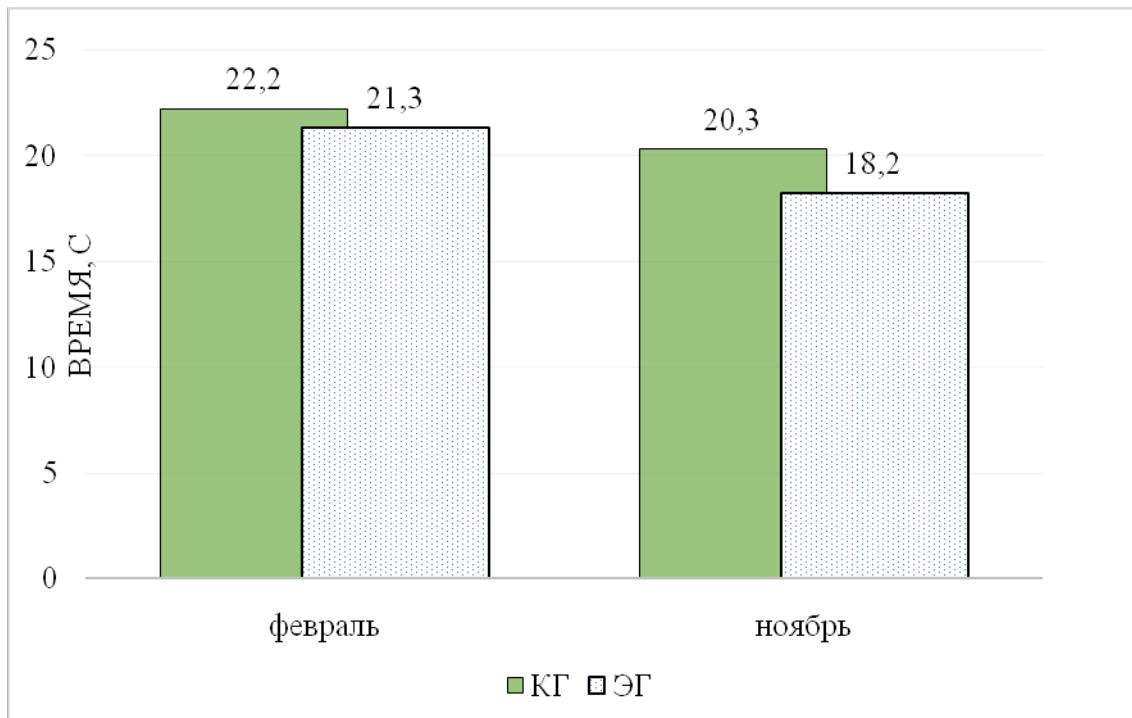


Рисунок 1 – Динамика показателей конькобежцев 8-10 лет в беге на коньках со старта на дистанции 100 метров (ноябрь 2023 года)

Сравнение результатов 100-метрового забега на коньках на третьем году обучения показало значительные различия между спортсменами из двух групп (рисунок 2).

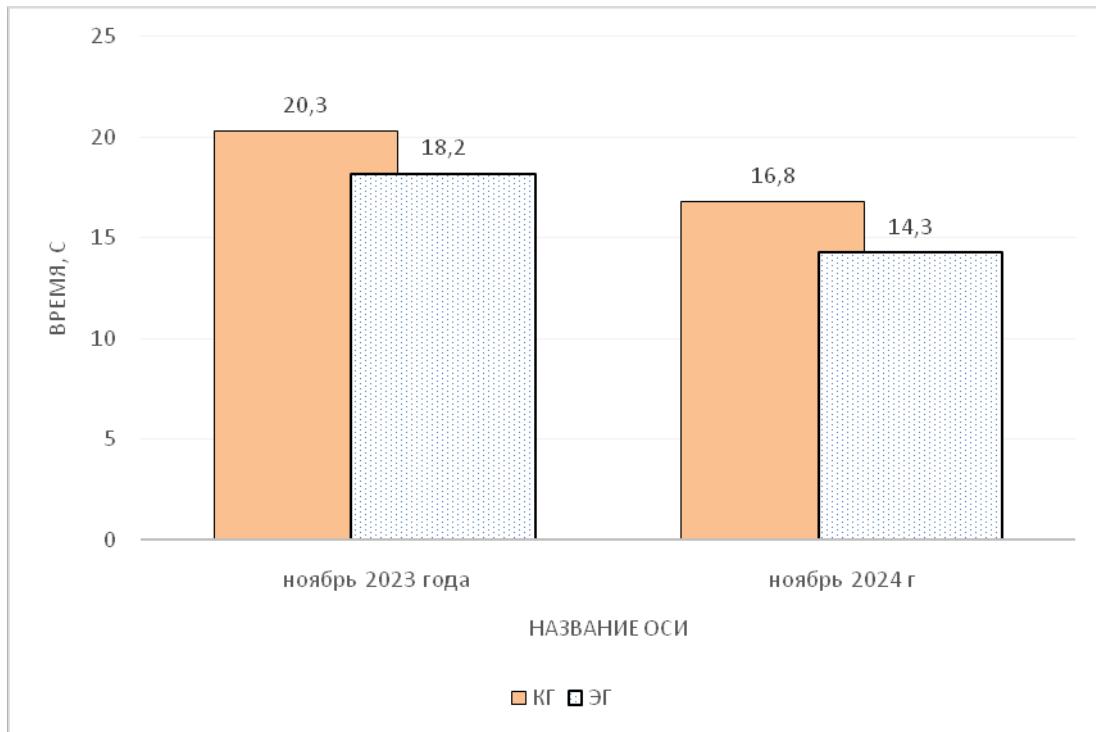


Рисунок 2 – Динамика показателей конькобежцев 9-11 лет в беге на коньках со старта на дистанции 100 метров (ноябрь 2024 года)

Сравнение результатов 100-метрового забега на коньках на третьем году обучения выявило заметные различия между спортсменами из контрольной и экспериментальной групп. Время прохождения дистанции в контрольной группе сократилось на 3,5 секунды, тогда как в экспериментальной группе снижение составило 3,9 секунды.

Таким образом, можно констатировать, что внедрение занятий на роликовых коньках на первом году обучения имеет положительный долгосрочный эффект, чему свидетельствуют достоверно более высокие результаты в беге на коньках 100 метров у конькобежцев экспериментальной группы. Спортсмены, начавшие роликовую подготовку на более ранних этапах, имеют явные преимущества, которые могут привести их к высоким достижениям в конькобежном спорте.

Список источников

1. Конькобежный спорт: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Разраб.: Р. Г. Тоболич, Ю. А. Семенов, И. И. Альшевский. – Минск, 2023. – 123 с.
2. Рослик, Я. В. Методика спортивной тренировки конькобежцев в группах начальной подготовки / Я. В. Рослик, Т. М. Ванифатьева // Сборник научных статей молодых исследователей БГУФК. 2024 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.), О. Д. Нечай (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2024. – С. 127-131.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СТОРОЖЕВ Р.К., магистрант, Уральский федеральный университет им. первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Автор рассматривает практические проблемы обеспечения отраслей физической культуры и спорта, специалистами, которые способны эффективно управлять спортивными объектами, процесс обучения таких кадров на базе институтов физической культуры, а также специалистов среднего звена, занимающихся техническим обеспечением спортивных объектов и поддержки их эффективного функционирования. Определяются основные проблемы подготовки компетентных кадров в области управления спортивными организациями.

Ключевые слова: спортивно-физкультурная организация; коммерческие организации; мотивация сотрудников; литература по физической культуре; управление спортивными объектами