

Для совершенствования скоростно-силовых качеств спортсменов наиболее эффективны двигательные режимы с частотой сердечных сокращений от 130 до 160 уд/мин. Указанный режим должен быть основным на занятиях по физической подготовке с применением форм и методов круговой тренировки силовой направленности. Нельзя допускать, чтобы двигательная деятельность все время требовала полной концентрации сил и взрывного усилия. Неправильная с точки зрения физиологии организация упражнения и при правильной смене работы и отдыха не обеспечит развития скоростной силы и может привести лишь к развитию силовой выносливости [7].

При проведении круговой тренировки необходимо использовать большой круг различных спортивных снарядов, способствующих развитию как различных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), так и совершенствованию двигательных навыков.

Круговую тренировку необходимо использовать в соревновательном периоде, даже непосредственно перед игрой (за день). Такое применение дает скачок в физической подготовке перед игрой, что необходимо вследствие спада в физической подготовке из-за длительности соревновательного периода. Поэтому использование круговой тренировки просто необходимо в соревновательном периоде [4].

При СФП круговая тренировка, содержанием которой являются комбинации, средства специальной физической и технической подготовки баскетболистов, оказывает больший образовательный эффект по сравнению с разновидностями круговой тренировки, содержанием которых являются средства лишь одного вида подготовки (физической, технической или игровой).

1. Губа, Д.В. Деференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Губа. – М.: РГАФК, 2003. – 25 с.

2. Конуров, Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.М. Конуров. – М., 2002. – 24 с.

3. Легоньков, С.В. Методика развития физической подготовленности в волейболе / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2001. – 62 с.

4. Суслов, Ф.П. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном цикле: Методические рекомендации / Ф.П. Суслов, Л.В. Костикова, Н.В. Фураева. – М.: СААМ, 2002. – 52 с.

5. Солонкин, А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 23 с.

6. Солонкин, А.А. Развитие двигательных качеств / А.А. Солонкин // Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 1999. – № 6. – С. 25–30.

7. Фураева, Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Фураева. – М.: ГЦОЛИФК, 2001. – 23 с.

ВОЗРАСТНЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЧИНАЮЩИХ ФИГУРИСТОВ

Иванова Н.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Многолетний процесс тренировки фигуристов схематически подразделяют на три периода: начальной подготовки (базовой), последовательного, систематического освоения программ, высшего спортивного совершенствования.

Период начальной подготовки в фигурном катании на коньках приходится на детские годы – с 4 до 7 лет. Это своеобразная предспециализация: освоение толчков, скольжений на ребрах коньков, различных двух- и одноопорных поворотов, свободные передвижения на коньках со сменой скорости, фронта и направления движения. В связи с начальной подготовкой у детей формируется «чувство льда», которое связывают с тонкими ощущениями равновесия на малой опоре (конек), а также с ориентировкой в пространстве и во времени. Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Е.Л. Щеглова предлагает все начальные элементы объединить в игры [1].

Выработка интереса к фигурному катанию на коньках – очень важная предпосылка для воспитания трудолюбия, настойчивости, т. е. качеств, без которых невозможен результат в данном виде спорта. Поэтому, чтобы заинтересовать начинающих, надо проводить занятия с ними в игровой обстановке. С 4–5 летними детьми игры должны занимать не менее 30 % времени всего урока (как на льду, так и в зале). Применяются довольно известные игры: «челнок», «скакуны», «перемена мест», «смена пар» и т. д.

После 6-ти лет распространены игровые упражнения и эстафеты на льду с продвижением «дорожкой», с различным сочетанием шагов и другими видами элементов фигурного катания на коньках. Начальная подготовка сменяется периодом последовательного, систематического освоения программ, т. е. непосредственно специализацией.

Фигурное катание на коньках – вид спорта, в котором специализация начинается в раннем возрасте. Интересны высказывания ряда специалистов о ранней специализации в фигурном катании на коньках. Российские и зарубежные авторы приходят к общему мнению, что к занятиям фигурным катанием смело можно допускать детей в возрасте 7–8 лет и в своих работах указывают на целесообразность начала занятий фигурным катанием с 7 лет [2]. Особый интерес представляет мнение видных американских тренеров. Они считают, что лучше всего начинать обучение фигурному катанию в то время, когда ребенок станет разумно воспринимать основы катания на коньках. На опыте сотен своих учеников самых разнообразных возрастов и темпераментов авторы пришли к выводу, что наиболее подходящий возраст для начала занятий девочек – 5–7 лет, мальчиков – 9–11 лет [3]. В 5–7-летнем возрасте девочки лучше развиты физически и обычно прилежнее, чем мальчики. Мальчикам в 5–7 лет значительно труднее, а иногда совершенно невозможно сконцентрировать свое внимание на указаниях, получаемых в процессе практических занятий. Девочки же в этом возрасте, имея пристрастие к переодеваниям и различным выступлениям перед взрослыми, напротив, с радостью серьезно занимаются фигурным катанием на коньках. Если мальчики начинают обучаться фигурному катанию в 5–7 лет, то они, будучи в этот период робкими и чувствительными, имеют незначительные успехи точно такие же, как при обучении танцам и музыке, а девочки уже в младших группах достаточно восприимчивы к учебе и довольно быстро прогрессируют. Опрос 50-ти тренеров позволил прийти к выводу, что чаще всего к началу занятий фигурным катанием приступают дети с 5–6 летнего возраста (48 % голосов). В последнее время ведущие специалисты считают 4–5 лет наиболее оптимальным возрастом начала занятий фигурным катанием на коньках. Итак, можно утверждать, что возрастной диапазон начала занятий у детей колеблется в пределах от 4 до 7 лет [4].

Целью нашего наблюдения является создание прочного фундамента, на котором строится в дальнейшем спортивное совершенствование. Под этим следует понимать разностороннее развитие юных спортсменов, освоение ими правильных основ техники катания на коньках и формирование устойчивого интереса к занятиям этим видом спорта. Поэтому мы поставили перед собой задачу определить наиболее оптимальный и благоприятный возраст для начала занятий фигурным катанием на коньках, прибегая к следующим методикам ис-

следования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент и тестирования, которые позволят выявить наиболее благоприятный возраст будущих фигуристов для быстрого и успешного обучения основным элементам фигурного катания на коньках. Наш педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ г. Минска по фигурному катанию на коньках в сезоне 2008–2009. В эксперименте участвовали 2 группы детей начальной подготовки разных возрастов, не умеющих кататься на коньках. Группа № 1 – дети 4–5 лет (25 человек) и группа № 2 – дети 6–7 лет (25 человек). На протяжении трех месяцев (сентябрь–ноябрь) обе группы проходили начальное обучение основным элементам фигурного катания на коньках. Всего 48–50 упражнений («елочка», «змейка», «фонарик» и т. д.). В конце каждого месяца мы проводили тестирование по степени усвоения тренировочного процесса от заданного объема специальных упражнений в процентном отношении (%).

Результаты по скорости усвоения упражнений обучающихся в этих группах на протяжении трех месяцев оказались разными, и нами было выявлено, что ГНП-1 (4–5 лет) значительно отстала по скорости усвоения заданных упражнений – всего 62 % по истечении трех месяцев обучения. В то время как ГНП-2 (6–7 лет) почти полностью освоила предложенный объем специальных упражнений, а некоторые обучающиеся уже к концу второго месяца полностью справились с предложенным материалом обучения.

Таблица – Степень усвоения тренировочного процесса от заданного объема специальных упражнений (%)

№ Группы	Конец сентября	Конец октября	Конец ноября
1. ГНП- 4–5 лет (25 чел)	25 %	40 %	62 %
2. ГНП- 6-7 лет (25 чел)	45 %	78 %	98 %

В последнее время ведущие специалисты считают возраст 4–5 лет наиболее оптимальным для начала занятий фигурным катанием на коньках [1]. Это связано с техническим прогрессом этого вида спорта, поэтому многие тренеры считают, что дети 6–7 лет, не умеющие кататься на коньках, уже «опоздали» для показа хороших спортивных достижений и, как правило, недостаточно уделяют им внимание в учебно-тренировочном процессе или вообще отказываются с ними работать. А в мировой практике фигурного катания на коньках немало примеров «звезд», которые начинали свой путь в 9, 10 и 11 лет.

Таким образом, опираясь на свой многолетний опыт тренерской работы и результаты проведенного исследования, можно сделать определенные выводы и предложить некоторые рекомендации по возрастному набору приема детей в группы начальной подготовки:

- дети 6–7 лет почти в два раза быстрее осваивают специальные упражнения;
- они более разумно воспринимают основы катания на коньках;
- проявляют большую заинтересованность и желание кататься на коньках;
- обладают уже более сформированными физическими качествами.

В связи с этим, процесс обучения основным элементам фигурного катания на коньках может сократиться вдвое, и освоение уже наиболее сложных упражнений будет происходить быстрее, что ускорит продвижение спортсменов по этапам обучения к высшим спортивным достижениям.

1. Щеглова, Е.Л. С чего начать? / Е.Л. Щеглова. – Физкультура и спорт. – 1970. – № 12.

2. Воробьев, М.И. Фигурное катание на коньках / М.И. Воробьев, И.М. Медведева. – Киев: Рад. шк., 1990. – 64 с.

3. Плинер, Э.Г. Методика первоначального обучения фигурному катанию на коньках: метод. письмо / Э.Г. Плинер. – 1969. – 20 с.