

НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 9–11 ЛЕТ

Савченко Т.М.,

Тоболич Р.Л.,

Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Введение. В группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ по конькобежному спорту принимаются в основном дети с 9-летнего возраста. Как отмечали специалисты (В.Г. Половцев, Г.М. Панов, И.И. Альшевский, В.П. Кубаткин и др.) начальный этап подготовки является наиболее сложным и важным в дальнейшем спортивном совершенствовании конькобежца.

Основная цель этапа начальной спортивной подготовки сформировать правильные двигательные умения и навыки, заложить основы технического мастерства. На этом этапе реализуется одна из главных задач – подготовка занимающихся к участию в соревнованиях и выполнению нормативных требований по видам подготовки. В этой связи на первом году обучения отводится 208 часов занятий, из которых на теоретические занятия – 5 часов, на общую физическую подготовку – 131 час и на специальную физическую подготовку – 72 часа. На втором году обучения количество часов увеличивается до 312 часов: 5, 183 и 124 часа соответственно.

К общей физической подготовке на первоначальном этапе многолетней спортивной подготовки относят воспитание физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. Процесс обучения новым движениям сопровождается многократным повторением упражнения в целом или его части, что оказывает тренирующее воздействие и способствует развитию физических качеств.

В работе была сформулирована **задача:** на основании анализа литературных источников и результатов контрольных испытаний выявить направление спортивной подготовки начинающих конькобежцев. Для решения поставленной задачи в работе использовались методы: педагогические наблюдения, анализ программных требований, тестирование.

Полученные результаты и их обсуждение. По нашим наблюдениям, в учебно-тренировочных занятиях юных конькобежцев используются различные средства подготовки:

- бег по 30–400 м; серия беговых легкоатлетических упражнений: семенящий, прыжковый, высоко поднимая бедро, с захлестом голени и т. п. на дистанции 30–50 м;
- прыжковые упражнения: многоскоки по 30–100 м, прыжки в высоту, длину с разбега, со скакалкой, через барьеры – способствуют развитию быстроты и силы мышц;
- игры в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис; подвижные и целевые игры, с элементами специальных упражнений; различные эстафеты – направлены на развитие быстроты;
- гимнастические упражнения для основных мышечных групп.

Процесс обучения и тренировки юных конькобежцев в подавляющем большинстве времени направлен на совершенствование навыков ходьбы, бега и развитие новых умений и навыков.

Специальная физическая подготовка включает в себя подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, выполняемые на коньках и роликах, способствующие развитию специальных физических качеств.

На занятиях, проводимых на льду, обучение условно делится на этапы, в которых последовательность упражнений обусловлена их сложностью. Сначала обучают относительно

простым элементам: «посадке» и бегу по прямой без маховых движений руками. Затем бег по прямой с работой двумя руками, одной рукой; бег по повороту вначале без махов, затем с руками. Обучение бегу со старта требует хорошего владения коньками и проводится после того, как занимающиеся научились довольно уверенно передвигаться на коньках.

Становление двигательного навыка передвижения на коньках сопровождается многократным повторением отрезков дистанций от 200-400 до 800–1200 м. Выполнение упражнений на малой скорости в большом объеме способствует развитию выносливости. По мере совершенствования техники движений возрастает скорость прохождения дистанции, что ведет к воспитанию физического качества быстроты. Специальная дистанционная подготовка, прохождение отрезков со старта, ускорение с разбега развивают силу мышц, участвующих в отталкивании.

Для занимающихся спортивных школ программой предусмотрены приемные, контрольные и переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности: л/а бег 10 м; 5-минутный бег; прыжок в длину; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине; наклон вперед; приседания на одной ноге (пистолет); пригибная ходьба 200 м; бег на коньках со старта 100 м. Вместе с тем детско-юношеская спортивная школа проводит контрольные испытания по своей программе (таблица 1). Тесты, которые проводятся в форме соревнований по учебным группам, подобраны по принципу определения физических качеств юных спортсменов: бег 60 м – быстрота; прыжок в длину с места – сила; бега на дистанцию 500 м – выносливость.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний конькобежцев в группе начальной подготовки

Место	Ф. И. О.	Бег 60 м, с	Прыжок в длину с места, см	Кроссовый бег, мин, с
1	Хвасько Владислав	8.73 (1)	205 (3)	2.00,4 (1)
2	Пилипчук Алексей	8.76 (2)	224 (1)	2.05,7 (2)
3	Боровик Леонид	9.10 (3)	191 (5–6)	2.07,0 (3)
4	Белезяк Слава	9.27 (5)	214 (2)	2.13,2 (7)
5	Альшевский Витя	9.19 (4)	199 (4)	2.14,1 (8–9)
6	Будай Семен	9.30 (6–7)	191 (5–6)	2.14,1 (8–9)
7	Капустин Антон	9.30 (6–7)	180 (11–12)	2.13,0 (6)
8	Дубовик Роман	9.75 (8–9)	185 (8)	2.18,9 (14)
9	Крестников Антон	10.00 (12–13)	183 (9)	2.14,6 (10)
10	Поляк Никита	10.03 (15)	174 (15–17)	2.10,7 (4)
11	Володько Павел	10.02 (14)	172 (18–19)	2.12,5 (5)
12	Гурец Егор	9.91 (11)	177 (14)	2.17,5 (13)
13	Садоводов Артем	10.06 (16)	180 (11–12)	2.16,1 (12)
14	Сенчук Артем	9.90 (10)	179 (13)	2.22,0 (17)
15	Севрук Владислав	9.75 (8–9)	164 (21)	2.15,1 (11)
16	Козлов Антон	10.00 (12–13)	186 (7)	2.34,3 (24)
17	Чемоданов Денис	10.77 (21)	181 (10)	2.21,4 (16)
18	Денисенко Дима	10.20 (17)	174 (15–17)	2.27,9 (19)
19–20	Быстрок Дима	10.78 (22)	174 (15–17)	2.22,9 (18)
19–20	Данилов Вадим	10.41 (18)	155 (23)	2.20,0 (15)
21	Цеханович Дмитрий	10.48 (20)	171 (20)	2.31,5 (22)
22	Дорожков Иван	10.98 (24)	172 (18–19)	2.30,0 (21)
23–24	Жигмант Леша	10.43 (19)	152 (24)	2.47,4 (27)
23–24	Гайко Саша	10.83 (23)	157 (22)	2.35,4 (25)
25	Цивинский Валера	11.00 (25)	147 (27)	2.29,6 (20)
26	Мельник Олег	11.34 (27)	150 (25)	2.43,3 (26)
27	Слободник Артем	11.83 (29)	142 (29–30)	2.33,4 (26)
28	Корзун Антон	11.53 (28)	149 (26)	2.48,0 (28)
29	Грибович Максим	11.26 (26)	146 (28)	3.03,9 (30)
30	Нестерович Сергей	11.95 (30)	142 (29–30)	2.51,1 (29)

Полученные нами индивидуальные показатели физической подготовленности, были преобразованы в средние статистические, на основании которых можно судить об общем уровне развития физических качеств у юных конькобежцев одной возрастной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели физической подготовленности юных конькобежцев (n=30)

Статистические показатели	Бег 60 м, с	Прыжок в длину с места, см	Кроссовый бег 500 м, мин, с
\bar{x}	10,23	168	2.20,4
$\pm\sigma$	0,85	21,52	15,32
$\pm S_x$	0,15	3,92	2,79

Анализ результатов соревнований выявил, что примерно одинакового возраста начинающие конькобежцы в значительной мере отличаются друг от друга по показателям физической подготовленности. Так, например, по показателям, характеризующим качество быстроты, результаты были от 8,73 до 11,95 с. В тесте о состоянии силы – от 224 до 142 см. Выносливость занимающихся была на уровне от 2.00,4 до 3.03,9 с.

Индивидуальные особенности в физической подготовленности начинающих конькобежцев являются главным ориентиром для тренеров в деле построения учебно-тренировочного процесса. Наряду с этим, на наш взгляд, разный уровень общей физической подготовленности, определяемый по тестам общей физической подготовки не должен становиться единственным критерием отбора для занятий конькобежным спортом. В дальнейшем, при занятиях на льду, очевидно главным показателем для комплектования группы должны стать результаты контрольных испытаний в беге на коньках. Результаты соревнований на коньках являются интегральным показателем физической подготовленности, которая становится базой, на основе которой формируются двигательные навыки и совершенствуется техника.

1. Конькобежный спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

2. Конькобежный спорт: программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Разраб.: И.И. Альшевский. – Минск, 2003. – 124 с.

3. Конькобежный спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Е.П. Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

КОНТРОЛЬ СПЕЦИФИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ НА ОСНОВЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

Салихов А.Р.,

Кабанов А.В.,

ГОУ ВПО «Пермский технический университет»,

Российская Федерация

Актуальность работы. В горнолыжном спорте спуски спортсменов выполняются со значительной средней скоростью (50–80км/час) по трассе заранее размеченной специальными воротами, состоящими из шестов, на которых размещены флаги двух цветов: красного и синего. В процессе спусков на тренировках и соревнованиях большое значение имеет своевременное реагирование спортсмена на появление в его поле зрения каждого из