

РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РОЛЛЕР СПОРТА В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ

И.В. Елсаков

Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ivvasmin@mail.ru

Актуальность. 18 декабря 2018 года на совещании по вопросам развития летних видов спорта Президент Александр Григорьевич Лукашенко заявил: «Главный показатель – высокий спортивный результат. Всё остальное лишь приложение к результату. Спорт – не лотерея. За каждой победой стоит большой труд многих профессионалов – атлета, тренера, врача, ученого. Каждого и вас. Результат складывается из решения конкретных системных вопросов, по которым неоднократно давались поручения».

Цель исследования. Разработать модель подготовки юных спортсменов, которая позволит решить задачи, связанные с: адаптацией к физическим нагрузкам; требованиям технической подготовленности; ранним определением спортивной специализации.

Материалы и методы. В данной статье предлагается алгоритм подготовки спортсменов по зимним видам спорта с раннего детского возраста, используя в процессе подготовки различные направления роллер спорта.

Результаты и их обсуждение. Роллер спорт, динамично развивающийся неолимпийский вид спорта который включает в себя такие направления как: спидскейтинг (скоростное катание на роликовых коньках); фристайл на роликах (фристайл слалом, спид слалом, слайды, прыжки в высоту, длину); фигурное катание на роликах (перемещение по площадке на роликах под музыку и выполнение технико-артистических элементов); роллер-дерби (контактный вид, задача вырваться вперед преодолевая сопротивление соперников); агрессивное катание (трюковое катание с элементами прыжков, скольжений, акробатических трюков в воздухе); гонки на лыжероллерах (скоростное катание на лыжероллерах). По данным Международной федерации роликового спорта, сегодня в мире на роликах катаются около 150 миллионов человек [1].

Тренировочный процесс на роликовых коньках продолжительное время используется в конькобежном спорте как часть подготовки конькобежцев в летний период. Роллер спорт является эффективным вспомогательным средством, о чем свидетельствуют высокие результаты роллеров в конькобежных дисциплинах. Но не только известные спортсмены-профессионалы не в силах разделить свои предпочтения между ледовыми и роликовыми коньками. Все больше любителей активного отдыха, отдают свое предпочтение катанию на роликовых коньках. Данный вид нагрузки стимулирует двигательную активность, улучшает состояние здоровья, общую и специальную физическую подготовку. Систематически выполняемые движения приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, развивается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. При передвижении на роликах многократно повторяются одни и те же двигательные действия, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Сложность

движений при катании на роликах, обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при прокате на ограниченной площади опоры.

Разнообразие направлений культивируемых роллер спортом, универсальность упражнений и движений выполняемых на роликах, схожесть структуры и техники их выполнения с применяемыми в таких видах спорта как фигурное катание, хоккей, шорт-трек, конькобежный и лыжный спорт, дает основание полагать, что внедрение новых форм подготовки позволит оптимизировать отбор и повысить уровень подготовки юных спортсменов в зимних видах спорта. В настоящее время большинство работ, как печатных, так и во всемирной паутине [2], носит информативный характер, отражая бум развития роликобежного спорта в мире. В связи с растущей популярностью роллер спорта, необходимо изучить, проанализировать и внедрить модель первоначальной подготовки детей возрастной категории от 4-х до 9 лет для занятий на роликовых коньках. В модели подготовки должен быть отражен процесс адаптации детей к занятию такими видами спорта как фигурное катание; хоккей; шорт-трек, конькобежный и лыжный спорт. Необходимо определить спортивную специализацию, организовать участие детей данной возрастной категории в различных республиканских спортивных соревнованиях, и в соответствии с критериями наборов в детско-юношеские спортивные школы передавать спортсменов для дальнейшей специализации в избранном виде спорта заинтересованным специалистам.

В соответствии с Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 "Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта" возраст детей допускаемых к наборам в группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ составляет: в фигурном катании 6 лет; в хоккее 6 лет; в шорт-треке и конькобежном спорте 8 лет, лыжном спорте 9 лет [3]. Предлагается исходя, из данных возрастных критериев осуществлять подготовку юных роллеров с учетом их дальнейшей специализации. Главной целью является обучение детей от 4-х до 9 лет катанию на роликовых коньках и поддержание интереса к физической культуре и спорту. Модель тренировочного процесса состоит из трех этапов (подготовительного, основного, заключительного). На подготовительном этапе дети, желающие обучиться катанию на роликовых коньках, обучаются базовым основам техники. Учебный план рассчитан на один год и разрабатывается с учетом специфики работы с дошкольниками, их возрастных особенностей и функциональных возможностей организма, перспектив физического развития детей посредством физической культуры. При этом обеспечивается решение следующих задач: воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; формирование первоначальных двигательных представлений о технике катания на роликовых коньках; формирование умений и навыков, необходимых для катания на роликовых коньках; развитие способностей обучающихся; выявление наиболее способных; ориентация детей на дальнейшее совершенствование в занятиях спортом.

Навык катания закрепляется в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3–5 мин до 10–15 мин [4, с. 192]. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально. План не должен предъявлять требований к уровню физической подготовленности принимаемых детей. Обязательным является допуск врача к занятиям.

Основной этап включает: определение специализации обучающихся; проведение тренировочных занятий с учетом избранной специализации; участие обучающихся как в соревнованиях по роликам, так и в соревнованиях по избранному виду спорта; подготовка к этапу отбора в специализированные детско-юношеские спортивные школы. Задачи, решаемые на основном этапе подготовки: формирование новых двигательных навыков катания на роликовых коньках; закрепление и

совершенствование технических навыков катания на роликовых коньках; формирование новых двигательных навыков катания на коньках; воспитание уверенности в собственных силах. В соответствии с планом подготовки тренировочный процесс, кроме роллера подготовки, должен содержать тренировки на коньках или лыжах в зависимости от планируемой специализации.

Заключительный этап – это отбор в специализированные детско-юношеские спортивные школы. Обучаемые проходят тестирование на основании, которого заинтересованные стороны принимают решение о зачислении в группы начальной подготовки по избранной специализации.

Заключение. Представленная модель подготовки юных спортсменов позволит решить задачи связанные с: адаптацией к физическим нагрузкам; требованиям технической подготовленности; ранним определением спортивной специализации.

Использованная литература

1. Федерация роллер спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rollersport.ru>. – Дата доступа: 16.10.2019.
2. Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W.L. Haskell, I.M. Lee, R.R. Pate. – Circulation. – 2007. – V. 116. – № 9. – P. 1081–1093.
3. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 16 января 2017 г., № 2/6. // КонсультантПлюс. Россия / ЗАО «Консультант Плюс». – М., 2019.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 368 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М.В. Жуков, А.В. Яковлев

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва»
e-mail: max_zhukov@inbox.ru

Актуальность. В настоящее время в практике кикбоксинга используются различные методы контроля отдельных сторон подготовленности спортсменов – технической, тактической, физической, функциональной и психологической. Однако выбор этих методов зачастую произволен и научно не обоснован, что приводит к малой информативности получаемый данных или даже к искажению представления о состоянии и подготовленности спортсменов. В отдельных случаях ведется контроль за одной-двумя сторонами процесса подготовки. Учитывая сложность спортивной деятельности и огромные компенсаторные возможности организма человека, явно недостаточно осуществлять контроль, например, лишь за уровнем скоростно-силовой подготовленности и не иметь данных о физической работоспособности, функциональном состоянии систем организма, психическом состоянии спортсмена.

Цель исследования. Выявить эффективность комплексов упражнений и методики построения тренировочных занятий на основе последовательной сопряженности средств специальной физической и технической подготовки, которые создают рациональные условия для развития специальных физических качеств кикбоксеров и трансформации их в специальные технические навыки.