

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

Альшеевский И.И., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Физические упражнения являются основными специфическими средствами спортивной тренировки конькобежцев. Состав (набор) этих упражнений в значительной мере отвечает основному соревновательному действию. Согласно теории и методике физического воспитания и спорта [1], средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений. К первой группе относятся упражнения **избранные соревновательные**, ко второй – **специально-подготовительные**, к третьей – **общеподготовительные**.

С **целью** совершенствования планирования учебно-тренировочного процесса для юных конькобежцев на подготовительном этапе тренировки в работе поставлена **задача**: систематизировать подбор физических упражнений, целенаправленно влияющих на развитие физических качеств занимающихся детско-юношеских спортивных школ.

Методами исследования избраны педагогические наблюдения, анализ и синтез записей дневников спортсменов, интервью тренеров, аналитический анализ цифрового материала. В исследованиях принимали участие юные конькобежцы учебно-тренировочных групп специализированной детско-юношеской спортивной школы по конькобежному спорту г. Минска.

Нами **получены данные**, что к группе избранных соревновательных упражнений, используемых конькобежцами в подготовительном периоде, можно отнести бег на роликовых коньках. Доля этих упражнений незначительна в общем объеме физических упражнений.

Специально-подготовительные упражнения составляют основу средств специальной подготовки конькобежцев. Состав этих упражнений определяется специфическим сходством с основными соревновательными упражнениями. По классификации, принятой в конькобежном спорте, к этой группе упражнений относятся: имитация «техническая», имитация «прыжковая» и большая группа «подводящих» к имитации упражнений. По своей структуре подводящие упражнения являются составными частями к выполнению имитационных упражнений в целом. При помощи специально подготовительных упражнений формируются двигательные умения и совершенствуются двигательные навыки «посадки» конькобежца, отталкивания опорной ногой, маховых движений свободной ногой и сочетания их с маховыми движениями одной или двумя руками. И, пожалуй, самая главная функция этих упражнений – формирование тонкой дифференцированной временной структуры темпо-ритмовых движений, которые преобразуются в технику бега на коньках. От этого незаметная роль подводящих упражнений в учебно-тренировочном процессе начинающих конькобежцев, на самом деле оказывается определяющей при формировании правильного двигательного навыка скоростного бега на коньках.

К специально-подготовительным упражнениям, применяемым конькобежцами в подготовительном периоде тренировки, относят большую группу так называемых «подсобных» или развивающих упражнений, роль которых заключается в улучшении недостающих физических качеств спортсмена. К группе «подсобных» упражнений относятся разнообразные прыжки, подскоки, напрыгивания, спрыгивания, многоскоки, выполняемые в низкой, средней или высокой «посадке». Роль таких упражнений велика в разнообразии и эмоциональной насыщенности учебно-тренировочного процесса. Особенно это важно на ранних этапах подготовки юных конькобежцев.

Общеподготовительные упражнения составляют группу средств общей физической подготовки конькобежцев. Из большого разнообразия физических упражнений тренеры в своей работе, прежде всего, избирают наиболее доступные по условиям организации учебно-тренировочного процесса, соответствующие подготовленности занимающихся. Для юных начинающих спортсменов обобщенно эту группу средств составляют беговые, игровые, прыжковые упражнения, а также упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, туристические походы (пешие, водные, на велосипедах, на лыжах) и др.

Влияние общеподготовительных упражнений на соревновательные результаты является не прямым, а опосредованным. Вместе с тем в некоторых случаях недостаточная общая физическая подготовленность занимающихся может оказывать тормозящее воздействие на динамику соревновательных результатов.

При выборе общеподготовительных упражнений следует руководствоваться главной задачей, способствующей всестороннему физическому развитию начинающих спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе общеподготовительные упражнения выполняют функцию подготовки к соревнованиям – разминки. А также восстановительных средств после напряженной специализированной тренировки или участия в соревнованиях.

Общая классификация физических упражнений строится на основании прямого или косвенного их влияния на развитие физических качеств занимающихся. В теории спортивной тренировки физические качества представлены как:

- сила, силовые способности, собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость;
- скоростные способности (быстрота движений);
- выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость;
- гибкость (подвижность в суставах);
- двигательно-координационные способности.

Как видим, в чистом виде физические качества не представлены. Каждое из них обусловлено видом деятельности, т. е. непосредственным проявлением на соревновательной дистанции.

На разных многолетних этапах подготовки роль упражнений, направленных на развитие физических качеств, меняется [2]. Экспертно-аналитическим путем нами получено, что для юных конькобежцев учебно-тренировочных групп ДЮСШ первого и второго года обучения, а это возраст 12–14 лет, избираемые физические упражнения должны носить комплексный разносторонний характер (таблица).

Таблица – Целевая направленность физических упражнений в подготовительном периоде тренировки юных конькобежцев

Ведущие физические качества	Упражнения для развития физических качеств	Примерный объем в одном занятии, мин
Скоростно-силовые способности	Прыжки, многоскоки Упражнения с отягощением Упражнения на тренажерах Имитационные упражнения	10–15 5–8 12–15 5–10
Скоростная выносливость	Беговые упражнения Имитационные упражнения Бег на роликовых коньках	800, 1500 м 5–10 20–25
Общая выносливость	Беговые упражнения Катание на роликовых коньках	20–30 30
Гибкость	Гимнастические упражнения	15–25
Ловкость	Игровые упражнения	30–45

Заключение. Таким образом, на основании анализа полученного материала можно заключить, что при выборе средств спортивной подготовки необходимо руководствоваться знаниями о том, насколько избираемые упражнения соответствуют целевой направленности развития специальных физических качеств занимающихся. В данном случае, на наш взгляд, не менее важная сторона учебно-тренировочного процесса заключается в подборе методов воздействия избранных упражнений на спортивную подготовку конькобежцев.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

2. Альшевский, И.И. Нормирование физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе юных конькобежцев / И.И.Альшевский // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта (научно-методическая школа А.А. Гужаловского): Материалы Междунар. науч.-практ. конференции, Минск, 10–11 апр. 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 171–173.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент, Кнохинова Н.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Совершенствование методики подготовки конькобежцев в настоящее время обусловлено поиском новых, более эффективных и экономичных средств и методов спортивной тренировки [1]. По современным мировоззрениям, объем и интенсивность тренировочных нагрузок конькобежцев высокого класса близки к пределам физиологических возможностей организма спортсменов. Зачастую этот подход проецируется и на подготовку юных спортсменов. Поэтому для обеспечения поступательного развития тренированности спортсменов необходимо искать новые, более рациональные пути. Одним из направлений является четкое, научно обоснованное планирование, постоянный контроль и на этой основе – управление учебно-тренировочным процессом [2].

В связи с тем, что конькобежный спорт является сезонным видом, оптимизация тренировочных нагрузок – наиболее актуальная тема организации учебно-тренировочного процесса [3].

Цель, задачи, методы и организация исследований. С целью поиска наиболее рациональных путей планирования и построения учебно-тренировочного процесса резервного состава национальной команды по конькобежному спорту в работе были определены задачи – изучить методические аспекты и рекомендации по планированию нагрузочных режимов тренировки в годичном цикле, а также выявить взаимосвязь различных тренировочных нагрузок и спортивных результатов в соревнованиях конькобежцев.

Для решения поставленных задач и получения объективных данных в работе использовались общие и частные методы исследования: анализ и синтез литературных источников, педагогические наблюдения, контрольные испытания, математическая статистика.

Под наблюдением в течение двух лет подготовки находилась резервная группа конькобежцев, четыре юниора и четыре юниорки, всего 8 человек, имеющих уровень спортивной квалификации от кандидата в мастера спорта до мастера спорта. Анализу подвергались содержание учебно-тренировочных занятий, соотношение средств общей и специальной подготовки, результаты спортивных соревнований по скоростному бегу на коньках.

Полученные результаты. Анализ протоколов соревнований на этапах Кубка мира позволил установить, что резервная группа конькобежцев сборной команды страны в боль-