

II. ТЕОРИЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-12 ЛЕТ В УМОВАХ ІСКУССТВЕННОГО ЛЬДА

Татьяна Мелихова, Иван Мартыненко

Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск (Россия)



Аннотация

Целью исследования является экспериментальное обоснование эффективности методики подготовки конькобежцев 11-12 лет в условиях крытого катка с увеличенными объемами специальной тренировки. Экспериментальная методика включила в себя особенности по увеличению продолжительности периода ледовой подготовки, объемами специальной направленности и изменению соотношения видов нагрузок.

Annotation

The purpose of this research is the experimental justification of the effectiveness of the training methods of skaters 11-12 years old in conditions of indoor oval with increased volume of special training. The experimental method included the features for increasing by the volume of special orientation and changing of the kind of load correlations.

Постановка проблемы. В настоящее время высокие достижения спортсменов-конькобежцев являются реальным фактором отражения возросших физических нагрузок, увеличения интенсивности средств общефизической и специальной подготовки в плане многолетнего построения учебно-тренировочного процесса [4; 5; 8].

Анализ последних исследований и публикаций. Практика показывает, что в подготовке юных конькобежцев тренеры применяют те же средства и методы, что и спортсмены высокой квалификации. Такой подход, естественно, дает свои положительные результаты уже в первые годы занятий, однако не является гарантированной предпосылкой для дальнейшего успешного выступления в соревнованиях в период возмужания и взросления. Это приводит к тому, что занятия скоростным бегом на коньках в 10-11-летнем возрасте оказываются недостаточно эффективными, нанося непоправимый вред в формировании двигательного стереотипа, развитии навыка «пластичности» и «слитности» движений, невозможности устранения и «утилизации» приобретенных технических ошибок у юных спортсменов. Потому как, методика тренировки не в полной мере отвечает современным условиям подготовки юных конькобежцев в крытых катках [6].

Проблема детско-юношеского конькобежного спорта продолжает

оставаться одной из важнейших в воспитании скороходов международного класса и создания полноценного резерва для пополнения сборной команды страны [9]. На сегодняшний день многие вопросы требуют своего разрешения, и, в частности, методика подготовки скороходов 11-12 лет в условиях крытых катков, которая еще не нашла своего отражения в научной и методической литературе. Поэтому исследования в данном направлении признаются необходимыми и актуальными.

Целью настоящего исследования является экспериментальное обоснование эффективности методики подготовки юных конькобежцев в условиях крытого катка с увеличенными объемами специальной тренировки. По нашему мнению, экспериментальная методика может существенно улучшить процесс совершенствования координации движений скороходов 11-12 лет при формировании элементов техники бега на коньках и при этом не повлияет на снижение уровня развития общей физической подготовки и натаскиванию юных конькобежцев на результат.

Исследование проводилось в г. Челябинске (Россия) на базе МУ-ДОД СДЮШОР по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой и ледового дворца «Уральская Молния» в 2007-08 гг. Были сформированы три одинаковые по возрасту, функциональному и физическому развитию группы начальной под-



готовки по скоростному бегу на коньках – две контрольные и экспериментальная. В них вошли мальчики 11-12 лет по 13 человек в каждой. Контрольные группы (КГ) занималась в соответствии с рекомендациями, изложенными в отечественных методических пособиях, программных документах для ДЮСШ, то есть по классической методике обучения для открытых катков. Отличие КГ-1 от КГ-2 состояло в том, что учебно-тренировочные занятия во второй группе проводились в крытом катке. Подготовка третьей – экспериментальной группы (ЭГ), осуществлялась по новой, разработанной нами методике, учитывающей современные условия. В методику тренировки ЭГ были внесены изменения в соотношении общей и специальной подготовки [5]. Увеличена доля специальных нагрузок игровой направленности за счет снижения удельного веса общефизической тренировки. Кроме того, было увеличено количество ледовых тренировок с октября по апрель. Данный период делился на 7 мезоциклов, каждый из которых состоял из 8 учебно-тренировочных занятий на льду и четырех – в «зале» с их последующим чередованием два к одному. Экспериментальная методика предусматривала подбор специальных упражнений на технику, при выполнении которых требуется умение координировано выполнять специфические действия, характерные для скоростного бега на коньках. В данной методике применялись следующие специальные упражнения: скольжение по прямой на двух ногах стоя – опускаясь в глубокий присед; «Пистолетик» – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед; повороты кругом в левую и правую стороны в движении (упражнение выполняется со страховкой тренера); «Волчок» – бег по кругу малого радиуса; скольжение на одном коньке по дуге вперед-

наружу; скольжение на одном коньке «Змейкой»; скольжение на одном коньке в посадке конькобежца – свободная нога отведена назад или в сторону; скольжение на одном коньке с закрытыми глазами (упражнение выполняется со страховкой тренера).

На протяжении всего исследования данные упражнения применялись два раза в неделю по 20 минут исключительно в начале основной части учебно-тренировочных занятий.

Для определения уровня развития общей физической подготовки использовалась проба Бондаревского – удержание позы «Аист» на одной ноге (левая + правая) на время с закрытыми глазами; легкоатлетический бег на 60 м со старта; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; тройной прыжок в длину с места; прыжок вверх с места со взмахом руками.

Уровень технической подготовки определяли с помощью следующих тестов: бег «змейкой» на 50 метров с возвращением к месту старта, обегая кубики через каждые пять метров; скольжение на одной ноге (сумма проката на двух ногах) с предварительным разгоном 10 метров; скольжение на двух ногах в посадке новичка с предварительным разгоном 10 метров; бег на коньках на 100, 300 и 500 м.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент выявил, что в ЭГ учебно-тренировочные занятия, проводившиеся по новой методике в условиях крытого катка со стандартной 400-метровой ледовой дорожкой, оказали положительное влияние на совершенствование двигательных умений и навыков при формировании элементов техники бега на коньках у юных скороходов. Почти во всех двигательных тестах, оценивающих уровень физической подготовки конькобежцев 10-11 лет, результаты по сравнению с контрольными группами показаны в одних нормативных границах ($P < 0,05$). Наибольшие

изменения зафиксированы в тесте, направленном на выявление координационных способностей (проба Бондаревского). Эта положительная динамика произошла благодаря целенаправленной работе с юными конькобежцами на льду, а, именно, – за счет комплексного воздействия средств специальной подготовки с включением в методику элементов координационной направленности.

В двигательных тестах, направленных на оценку специальной подготовки у конькобежцев 11-12 лет произошли следующие изменения: в беге на коньках на 100 м в ЭГ прирост результатов составил, в среднем, 15,22%, в КГ-1, соответственно, – 6,89%, в КГ2 улучшение произошло на 3,64%. В беге на коньках на 300 м в ЭГ прирост результатов составил 15,41%, в КГ-1 – 5,94%, а в КГ-2 – 4,48%. В беге на коньках на 500 м в ЭГ прирост результатов оказался не так существенен и составил, в среднем, 11,07%, в КГ-1 – 7,33%, в КГ-2 – 4,74%. В беге «змейкой» на коньках на 50 м с возвращением к месту старта уровень технической подготовки у юных скороходов ЭГ улучшился на 21,61%, в КГ-1 – на 5,53%, а в КГ-2 – 6,07%. В контрольном упражнении – скольжение на коньках на одной ноге (оценивалась сумма проката на левой и правой ногах) прирост результатов оказался самым значительным в ЭГ и составил – 83,62%, в КГ-1 – 40,83%, в КГ-2 – соответственно 35,75%. В заключительном тесте – скольжение на коньках на двух ногах в посадке новичка прирост результатов в ЭГ оказался также существенным и составил – 79,08%, в КГ-1 – 46,61%, а в КГ-2 – всего 32,59%.

Во всех показателях специальной подготовки в ЭГ произошла положительная динамика. Более достоверные изменения зафиксированы в следующих тестах: бег «змейкой», скольжение на одной ноге, скольжение на двух ногах в посадке «новичка».



Таким образом, учебно-тренировочные занятия, проводимые в условиях крытого катка с увеличенной долей специальной тренировки в годичном цикле, улучшили показатели технической подготовки юных конькобежцев в ЭГ и КГ-1. Однако положительные изменения оказались более выражены в ЭГ. В связи с использованием в экспериментальной методике средств направленных на формирование двигательного стереотипа, а также развития навыка «пластичности» и «слитности» движений. Менее выраженные изменения зафиксированы в КГ-2, потому как данная группа тренировалась на открытом катке в естественных условиях.

Выводы. Разработанная экспериментальная методика тренировки конькобежцев групп начальной подготовки в условиях крытого катка включает в себя следующие положения:

- продолжительность периода ледовой подготовки с октября по апрель;
- увеличение объемов средств специальной направленности на 12,2%, что составило 56 часов в году;
- количество учебно-тренировочных занятий на льду и в «зале» составляет, в среднем, 70% и 30%.

Экспериментальная проверка данной методики подтвердила, что:

- увеличение средств ледовой подготовки значительно улучшает технические результаты юных конькобежцев;

- повышается эффективность разучивания и закрепления необходимых технических элементов;

- уровень развития физических качеств скороходов соответствует программно-нормативным требованиям без снижения показателей общей подготовки.

Следовательно, экспериментальная методика может быть рекомендована для внедрения в практическую работу тренеров-преподавателей СДЮСШОР.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Альшевский А.А. Исследование методики подготовки начальной спортивной подготовки конькобежцев 10-12-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А.Альшевский. – М., 1976. – 24 с.
2. Барышников Ю.А. Конькобежный спорт: поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских школ / Ю.А.Барышников, Г.К.Подарь. – М.: Союзспортобеспечение, 1983. – 83 с.
3. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.А.Богданова; РГАФК. – М., 1994. – 24 с.
4. Ильина Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежек групп

начальной подготовки спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Е.Ильина; РГАФК. – М., 1990. – 23 с.

5. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Кубаткин, Г.М.Панов, Л.Е.Ильина, И.В.Орлова. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
6. Мелихова Т.М. Планирование тренировочной программы конькобежцев групп начальной подготовки в годичном цикле / Т.М.Мелихова, И.В.Мартыненко // Организационно-управленческие проблемы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и основные направления их решения: материалы XII традиционной открытой кафедральной науч.-практ. конф. / УралГУФК. – Челябинск, 2008. – С. 16-18.
7. Стенин Б.А. Конькобежный спорт: учебник / Б.А.Стенин, В.Г.Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 380 с.
8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР // Сборник официальных документов и материалов. – 2001. – № 5. – С. 27-42.
9. Типовое положение по виду спорта. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1995. – 260 с.

