

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ПРИ НАЛИЧИИ КРЫТЫХ КАТКОВ

И.В. Мартыненко

Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия, tmm_60@mail.ru

Введение. Одним из важных направлений, определяющих прогресс современного спорта, является совершенствование мест и условий подготовки, разработка и использование нового спортивного инвентаря и оборудования, это существенно влияет не только на рост спортивных достижений, но и на изменение спортивной техники и тактики, а также методики подготовки в различных видах спорта. Это связано с широким внедрением возможностей современного научно-технического прогресса в спорт, постоянной конкуренцией в этом плане различных школ спорта, фирм производящих инвентарь и оборудование.

Все сказанное имеет прямое отношение к скоростному бегу на коньках, где появилась принципиально новая конструкция коньков, осуществляется строительство и использование крытых катков. Наличие крытых катков приводит к изменению времени и условий занятий на льду. Последнее детерминирует необходимость модернизации программно-методического обеспечения основных этапов многолетней тренировки, в первую очередь, этапа начальной подготовки.

Недостаточная разработанность программно-методического обеспечения начальной подготовки юных конькобежцев при наличии крытых катков существенно затрудняет реализацию основных закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для скоростного бега на коньках функциональных системах.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе МУДОД СДЮШОР по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой и ледового дворца «Уральская Молния» г. Челябинска в 2007-08 гг. Были сформированы три одинаковые по возрасту, функциональному и физическому развитию группы начальной подготовки 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 КГ1 от КГ2 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 [8]. 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 (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовки конькобежцев 11-12 лет в экспериментальной и контрольных группах до и после эксперимента, $X \pm m$

Двигательные тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, P
Легкоатлетический бег на 60 м. со старта, с	ЭГ	10,04 ± 0,12	9,66 ± 0,11	< 0,05
	КГ 1	10,02 ± 0,16	9,64 ± 0,09	< 0,05
	КГ 2	9,97 ± 0,18	9,39 ± 0,26	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	ЭГ	8,57 ± 0,14	8,44 ± 0,13	< 0,05
	КГ 1	8,54 ± 0,15	8,40 ± 0,11	< 0,05
	КГ 2	8,52 ± 0,13	8,39 ± 0,10	< 0,05
Прыжок в длину с места, м	ЭГ	174,23 ± 2,80	181,07 ± 2,28	< 0,05
	КГ 1	180,23 ± 3,04	183,38 ± 2,09	< 0,05
	КГ 2	177,53 ± 2,82	183,46 ± 2,36	< 0,05
Тройной прыжок в длину с места, м	ЭГ	531,76 ± 8,89	541,23 ± 9,65	< 0,05
	КГ 1	536,53 ± 8,72	540,30 ± 5,56	< 0,05
	КГ 2	537,38 ± 6,63	547,0 ± 6,18	< 0,05
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	ЭГ	20,0 ± 1,11	22,23 ± 1,11	< 0,05
	КГ 1	19,30 ± 1,33	21,61 ± 0,95	< 0,05
	КГ 2	20,38 ± 0,97	22,07 ± 1,19	< 0,05
Проба Бондаревского – удержание позы «Аист», с	ЭГ	185,12 ± 23,22	241,12 ± 20,48	< 0,05
	КГ 1	212,39 ± 21,05	215,77 ± 16,48	< 0,05
	КГ 2	211,83 ± 25,58	213,03 ± 21,19	< 0,05

Из таблицы 1 видно, что все тесты статистически достоверны ($P < 0,05$). Наибольшие изменения зафиксированы в тесте, направленном на выявление координационных способностей (проба Бон-

даревского). 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 КГ1, 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 КГ1 – 5,94%, а в КГ2 – 4,48%. В беге на коньках на 500 м в ЭГ прирост результатов оказался не так существенен и составил, в среднем, 11,07%, в КГ1 – 7,33%, в КГ2 – 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 КГ1 – на 5,53%, а в КГ2 – 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 КГ1 – 40,83%, в КГ2 – 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 КГ1 – 46,61%, а в КГ2 – всего 32,59%.

Во всех показателях специальной подготовки в ЭГ произошла положительная динамика (табл. 2). Из таблицы 2 видно, что более достоверные изменения зафиксированы в следующих тестах: бег «змейкой», скольжение на одной ноге, скольжение на двух ногах в посадке «новичка».

Таблица 2 – Показатели специальной подготовки конькобежцев 11-12 лет в экспериментальной и контрольных группах до и после эксперимента, $X \pm m$

Двигательные тесты, выполняемые на льду	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, P
Бег на 100 м, с	ЭГ	15,27 ± 0,27	13,11 ± 0,16	< 0,05
	КГ 1	15,46 ± 0,30	14,43 ± 0,26	< 0,05
	КГ 2	15,20 ± 0,29	14,62 ± 0,28	< 0,05
Бег на 300 м, с	ЭГ	41,44 ± 0,48	35,51 ± 0,64	< 0,05
	КГ 1	41,23 ± 0,61	38,85 ± 0,44	< 0,05
	КГ 2	41,91 ± 0,44	40,07 ± 0,57	< 0,05
Бег на 500 м, с	ЭГ	63,21 ± 1,13	56,58 ± 0,54	< 0,05
	КГ 1	63,07 ± 1,20	58,61 ± 0,78	< 0,05
	КГ 2	62,16 ± 1,01	59,27 ± 0,46	< 0,05
Бег «змейкой» на 50 метров с возвращением к месту старта, с	ЭГ	24,56 ± 0,23	19,77 ± 0,29	< 0,05
	КГ 1	24,36 ± 0,18	23,05 ± 0,23	< 0,05
	КГ 2	24,77 ± 0,31	23,31 ± 0,24	< 0,05
Скольжение на одной ноге (сумма проката на двух ногах), м	ЭГ	20,29 ± 1,03	49,45 ± 1,44	< 0,05
	КГ 1	20,48 ± 0,85	30,99 ± 1,09	< 0,05
	КГ 2	20,31 ± 0,69	29,15 ± 0,74	< 0,05
Скольжение на двух ногах в посадке новичка, м	ЭГ	42,69 ± 2,96	98,53 ± 2,83	< 0,05
	КГ 1	43,61 ± 2,80	69,38 ± 2,55	< 0,05
	КГ 2	43,07 ± 2,39	59,84 ± 1,83	< 0,05

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 КГ1. 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 КГ2, 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 особенности:

- 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.

Литература:

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. Васильковский, Б.М. Модель годового цикла тренировки конькобежцев / Б.М.Васильковский // Конькобежный спорт. - 1981. - № 1. – С. 20-27.

5. Ильена, Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежек групп начальной подготовки спортивных школ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Е.Ильена; РГАФК. - М., 1990. – 23 с.

6. 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.

7. Конькобежный спорт : учебник / под ред. Е.П.Степаненко. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.

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.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов : учебник / под ред. М.Я.Набатниковой. – М. : физкультура и спорт, 1982. – 279 с.

9. Стенин, Б.А. Конькобежный спорт : учебник / Б.А.Стенин, В.Г.Половцев. – М. : Просвещение, 1990. – 380 с.

10. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. - № 5. - С. 27-42.

11. Типовое положение по виду спорта. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1995. – 260 с.