

СЛАГАЕМЫЕ СПОРТИВНОГО УСПЕХА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

А.И. Ким, 3 курс

Научный руководитель – Т.М. Мелихова, к.п.н., доцент, профессор
Уральский государственный университет физической культуры

Актуальность. Конькобежный спорт – это комплексный вид спорта, требующий от атлетов высокой степени развития скоростно-силовых качеств, выносливости, координации и технического мастерства. В современном спорте наблюдается постоянное повышение требований к уровню подготовленности спортсменов. Это касается и конькобежного спорта, где достижение высоких результатов становится все более сложной задачей. В связи с этим, поиск новых, более эффективных методик подготовки конькобежцев приобретает особую актуальность. Оптимизация тренировочного процесса, учет индивидуальных особенностей спортсменов, внедрение современных технологий и методов позволяют достигать значительного прогресса в развитии скоростных качеств и, как следствие, повышения спортивных результатов.

Новизна. Систематизированы системообразующие факторы, влияющие на успешность соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев.

Бег на коньках характеризуется предельно высокой интенсивностью, требующей от спортсменов максимальной мощности и скорости. Специфика этого вида спорта обуславливает необходимость разработки специализированных методик тренировки, направленных на развитие специальных физических качеств и совершенствование техники бега. В данной работе рассматриваются ключевые аспекты подготовки конькобежцев, включая планирование тренировочного процесса, развитие скоростно-силовых качеств, техническую подготовку, а также психологическую и тактическую подготовку.

При планировании тренировочного процесса конькобежцев следует учитывать следующие системные компоненты тренировочного процесса:

1. Периодизация. Годичный цикл подготовки структурируется для достижения пиковой формы к главным соревнованиям. Он делится на три основных периода, каждый из которых имеет свои специфические задачи и особенности [2; 4].

2. Микроциклы. Микроцикл – это повторяющийся отрезок тренировочного процесса, обычно продолжительностью от нескольких дней до недели. В рамках каждого периода годичного цикла используются микроциклы различной направленности. При этом контрольные микроциклы используются для оценки текущего уровня подготовленности спортсмена и включают в себя контрольные тренировки и тестирование [1].

3. Индивидуализация – это учет индивидуальных особенностей спортсмена, которые влияют на эффективность тренировочного процесса. Программа тренировок должна соответствовать возрастным особенностям развития организма с учетом этих индивидуальных особенностей.

Конькобежный спорт является циклическим видом спорта скоростно-силовой направленности с акцентированным развитием специальной выносливости. Поэтому развитие скоростно-силовых качеств конькобежцев – это фундамент их технико-тактического мастерства.

4. Силовая подготовка. Её цель – развитие мышц, участвующих в беге на коньках для повышения мощности и эффективности отталкивания с применением разнообразных методов.

5. Скоростная подготовка направлена на развитие способности бежать на коньках с максимальной скоростью. Ключевые элементы: бег на коньках на короткие отрезки с максимальной скоростью; ускорения; стартовые упражнения.

6. Специальные упражнения помогают улучшить технику бега и развить специфические мышцы, задействованные в конькобежном спорте: имитация бега на коньках на тренажерах, упражнения на ледовой дорожке с использованием специального оборудования. Также могут использоваться специальные устройства для измерения скорости и мощности отталкивания.

7. Совершенствование техники бега – основа успеха в конькобежном спринте. Каждый элемент техники влияет на эффективность и скорость передвижения. Работа над техникой включает: правильная постановка ног, движения рук, положение корпуса, эффективность отталкивания [2].

8. Техничко-тактические упражнения. Эти упражнения помогают спортсменам применять технические навыки в условиях, приближенных к соревновательным. К ним можно отнести: бег на коньках с изменением скорости и направления движения, обгон, финиширование [1; 3].

Анализ специальной литературы показал, что в настоящее время большую значимость приобрел **видеоанализ**, который является мощным инструментом для совершенствования техники. Он позволяет: объективно оценить технику бега; выявить слабые места в технике; определить, какие элементы техники нуждаются в коррекции. На основе видеоанализа тренер может разработать индивидуальные упражнения и рекомендации для спортсмена [1].

Рассматривая факторы, влияющие на успешность соревновательной деятельности конькобежцев, следует подчеркнуть роль **психологической устойчивости**, которая формирует умение управлять своими эмоциями и сохранять концентрацию под давлением соревновательной ситуации критически важно для достижения успеха. Сюда же относится и **тактическая подготовка**, направленная на разработку и применение оптимальной стратегии бега в соревновательных условиях. Особый акцент здесь принадлежит моделированию соревновательных ситуаций на тренировках [3].

Научная значимость. Анализ литературных данных и обобщение собственного практического опыта показывают, что применение всего комплекса систематизированных факторов в методике подготовки квалифицированных конькобежцев позволяет значительно повысить уровень их спортивного мастерства. Важную роль играет индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса, учет особенностей развития каждого спортсмена. Комплексное развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники бега, а также психологическая и тактическая подготовка являются ключевыми факторами успеха в конькобежном спорте.

Практическая применимость результатов исследований. Эффективная подготовка квалифицированных конькобежцев требует комплексного подхода, основанного на научно-обоснованных методиках тренировки. Индивидуализация тренировочного процесса, оптимальное сочетание различных средств и методов подготовки, а также учет психологических и тактических аспектов позволяют достигать высоких спортивных результатов.

Выводы. Дальнейшие исследования в этой области направлены на поиск новых, более эффективных методов тренировки и совершенствование всей системы подготовки. Перспективы развития конькобежного спорта связаны с внедрением инновационных технологий, позволяющих более точно контролировать и анализировать тренировочный процесс, а также с развитием индивидуальных программ подготовки спортсменов, включая смарт-технологии.

Список использованных источников

1. Быков, Д. Ю. Использование современных мобильных аппаратно-программных средств в оценке технической подготовленности конькобежцев / Д. Ю. Быков, В. Е. Васюк // Прикладная спортивная наука. – 2017. – № 14. – С. 23-27.
2. Мелихова, Т. М. Подготовка конькобежцев в условиях крытого катка : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 52 с.
3. Мелихова, Т. М. Характеристика видов подготовки в конькобежном спорте : учеб. пособие для обучающихся / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 76 с.
4. Орешкина, И. Н. Построение тренировочного процесса конькобежцев в подготовительном периоде на основе физической работоспособности / И. Н. Орешкина, О. В. Балберова, Е. В. Быков, Е. Г. Сидоркина, Е. В. Леконцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – Т. 168. № 2. – С. 256-261.