

Шевченко А.Р., Анисимов В.А.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Анализ выступлений конькобежцев на мировых и российских соревнованиях показывает, что появилась необходимость дальнейшего поиска путей совершенствования подготовленности спортсменов и интенсификации подготовки при правильном соотношении методов тренировочного воздействия.

Весьма важную роль играет скоростно-силовая подготовка в показании наивысших спортивных результатов конькобежцев. Сейчас весьма актуальна подготовка перспективного резерва, в то же время существует проблема подготовки начинающих спортсменов. По существу, в научной литературе мало информации о методологических подходах к подготовке юного конькобежца, а ведь именно на этапе начальной подготовки закладываются фундаментальные основы будущего роста результатов и побед на соревнованиях.

Смена поколений в спорте – процесс естественный: уходят, достигнув определенного возраста, ветераны, уступая дорогу более молодым, амбициозным. Избежать этого невозможно, но, как показывает практика, происходит это в различных видах спорта далеко не одинаково, с различной мерой тяжести. Там, где тренерский состав и специалисты постоянно заботятся о воспитании смены, где хорошо развит и перспективен резерв детско-юношеского спорта, этот сложный период преодолевается с наименьшими трудностями, в противном случае адаптация новых кадров затягивается и далеко не всегда дает желаемые результаты.

Обращаясь к проблеме подготовки конькобежцев, необходимо отметить, что среди множества факторов, определяющих уровень спортивных достижений, в конькобежном спорте имеются более значимые, от которых зависит результат. По мнению Б.М. Васильковского, заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук, доцента кафедры конькобежного спорта и фигурного катания РГАФК, это специальная выносливость, скоростные качества и скоростно-силовая подготовленность [4].

Конькобежец должен быть физически развитым, с отличной мышечной силой ног, спины, брюшного пресса, которая имеет большое значение для достижения высоких результатов. При развитых мышцах в силовом компоненте легче даются тренировки и в итоге успешнее в дальнейшем выступление в соревнованиях.

Подготовка конькобежца международного класса – это многолетний упорный труд, выраженный в тренировочной деятельности, участии

в соревнованиях, постоянных разездах на учебно-тренировочные сборы, ранней специализации, грамотной методической составляющей подготовке.

Со временем требования к скоростно-силовой подготовке конькобежца значительно возросли. Совершенствование методологических подходов к построению тренировочного процесса, строительство новых спортивных объектов, централизованной подготовки, улучшение техники бега и качества инвентаря неминуемо привели к увеличению скорости прохождения соревновательных дистанций. Этот факт ведет к возрастанию тенденции прорабатывания мышечных волокон конькобежца в сторону скоростно-силовой направленности, так как известно – чем больший импульс возникает в мышце, тем мощнее толчок, что благотворно влияет в конечном итоге на соревновательный результат.

Хотя развитие скоростно-силовых качеств спортсмена является самостоятельным разделом, при этом своеобразие раскрывается через исследование эффективности технического мастерства конькобежцев. Замечено, что техника бега и скоростно-силовые возможности спортсменов находятся в тесной взаимосвязи. Эффективность техники конькобежца как бы балансирует между двумя противоречиями «по скорости» и «по силе», а совершенствование скоростно-силовых качеств обеспечивает возможность достижения более высокого технического уровня.

Современный уровень спортивных достижений в конькобежном спорте требует высокой организации системы подготовки спортсменов на всех ее этапах, начиная от новичка до мастера спорта международного класса. На сегодняшний день наименее разработанным звеном в этой системе является этап начальной спортивной подготовки, где закладывается фундамент будущих успехов. Именно здесь скрыты огромные резервы повышения эффективности тренировочного процесса.

На систему тренировочных нагрузок юных спортсменов распространяются прежде всего общие принципы их построения, принятые в спортивной тренировке, в частности такие, как постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок [5].

В то же время важно, чтобы тренировочные нагрузки соответствовали возрасту. Как известно из возрастной физиологии, в подростковом возрасте происходят серьезные перестройки на гормональном уровне, прирост в костно-мышечной массе значителен, причем рост внутренних органов, в частности сердечной мышцы, происходит с некоторым запозданием. Мышцы спортсмена уже готовы развивать значительную силу, а сердечно-сосудистая система не справляется с большим объемом тренировочной работы. Поэтому этой причине при неправильной методике происходит перетренированность организма, что крайне негативно дей-

ствуется не только на психику, но и дальнейшее спортивное будущее спортсмена. В целом, для спортсмена любого уровня подготовки подготовленность прогрессивно повышается при тренировочных воздействиях, которые полностью отвечают функциональным возможностям его организма. Для обеспечения более тесной взаимосвязи между тренировочными нагрузками юных и взрослых спортсменов необходимо принимать во внимание требования, предъявляемые к спортсменам на этапе спортивного совершенствования.

Анализ источников показывает, что начальные показатели общего объема нагрузки зачастую оказываются невысокими. Поэтому в дальнейшем, на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта, происходит значительное увеличение темпов их роста, а постепенность повышения подменяется скачкообразным наращиванием. Причем последнее приходится на наименее благоприятный для этого переходный возраст, что сказывается на формировании юного спортсмена.

В таком случае общие объемы тренировочной нагрузки на отдельных этапах многолетней подготовки следует соотносить с этапом спортивного совершенствования. В известной мере такой подход связан и с тем, что с самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается фундамент базовой подготовки. Но в то же время нужно, чтобы нагрузка соответствовала физиологической готовности организма спортсмена. При этом нужно помнить, что важна роль тренера-педагога в правильном психологическом подходе к ученикам, ведь от их мотивации и интереса занятиями спортом кроется ключевое значение в будущем, в смысле раскрытия потенциальных чемпионов и высококлассных спортсменов.

Благодаря строительству во многих странах крытых катков, в том числе и России (Коломна, Москва, Челябинск), с искусственным льдом у спортсменов появилась возможность тренироваться на льду до 8-10 месяцев в год. В связи с этим в общем объеме повышается удельный вес специализированной физической подготовки в летне-осенний период. Таким образом, подготовка конькобежцев становится все более унифицированной, учитывая специфику бега на коньках.

Актуальность проблемы подготовки перспективного резерва из числа молодых спортсменов в настоящее время – одна из центральных, так как российские скороходы на олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах далеко не всегда выступают успешно. За минувшие годы состав российской команды обновился полностью.

Возникает необходимость научного обоснования не только методики подготовки ведущих мастеров к ответственным соревнованиям, но и

главным образом анализа методов спортивной тренировки юных конькобежцев.

Таким образом, возникает необходимость в совершенствовании учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев, так как уровень детского и юношеского спорта в конечном итоге является тем потенциалом, который обеспечивает рост спортивного мастерства в период наивысшего расцвета физических и функциональных возможностей организма человека.

Библиографический список

1. Андреев, Ю.Ю. Педагогическая технология воспитания позитивных межличностных отношений курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ю.Ю. Андреев. – СПб., 2012. – 215 с.

2. Баркалов, С.Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4(50). – С. 299-304.

3. Бахрах, И.И. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев / И.И. Бахрах // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 35-37.

4. Васильковский, Б.М. Моделирование соревновательных, силы отталкивания и темпа в беге на коньках / Б.М. Васильковский // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 33-37.

5. Гуралев В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 52-3. – С. 34-41.

6. Сагаш, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие / М.Р. Сагаш, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.

Шилакин Б.В., Апальков А.В., Воротник А.Н.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ САМБИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В настоящее время достижение высоких спортивных показателей в различных видах единоборств неосуществимо без совершенствования систем базовых этапов освоения техники приемов, на которых необходимо сформировать и заложить фундамент основы точного выполнения структуры броскового движения. Но не всегда в теории и практике спор-