

ОСНОВОПОЛОГАЮЩИЕ МЕТОДИКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

МБУ ДО СШОР им. Л. П. Скобликовой
тренер-преподаватель высшей категории
Е. А. Амелин

Российский конькобежный спорт, с нашей точки зрения начинает преодолевать то кризисное состояние, в котором он находился в течение последних лет. Об этом свидетельствует успешное выступление россиян на чемпионатах мира в беге на отдельные дистанции в спринтерских дисциплинах. Успех наших спортсменов несомненен, но в тоже время, настораживает тот факт, что сильнейшие скороходы молоды и не всегда справляются в психологическом плане. По итогам сезона можно констатировать, что за спиной ведущих конькобежцев в настоящее время не велик.

С сожалением приходится отмечать, что наша сильнейшая молодежь на чемпионатах мира среди юниоров занимает места во втором десятке. И невольно возникает мысль, что что-то, очень важное, утрачено в системе подготовки наших мастеров скоростного бега на коньках. Вероятнее всего, причины подобной ситуации, на наш взгляд, кроются в методике тренировки квалифицированных конькобежцев. Проблема индивидуализации спортивной тренировки изучалась в нашей стране с разных позиций. Достаточно много исследований выполнено на основе концепции индивидуального подхода к спортсменам высокой квалификации. При этом так же обнаружено, что индивидуализация различных сторон спортивной подготовки повышает ее эффективность, обеспечивает рост спортивных результатов (В. Я. Вяткин; О. А. Сиротин).

Все сказанное выше определяет актуальность работы на тему “Вероятность методических ошибок в подготовке молодых квалифицированных конькобежцев”, так же наблюдается достаточно выраженное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к

организму спортсменов и природными данными человека профессионально занимающегося спортивной деятельностью.

Совершенствование индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных конькобежцев на основе предрасположенности к бегу на отдельные дистанции, является условием установления критериев и факторов в развитии спортивного мастерства спортсмена. Обращаясь к проблеме подготовки конькобежек как непрерывно развивающемуся процессу, необходимо отметить, что среди множества факторов, определяющих, уровень спортивных достижений имеются, наиболее значимые критерии физического развития, от которого в наибольшей мере зависит, конечный результат. Это – развитие системы энергообеспечения бега, уровня специальной и скоростной выносливости, скоростных качеств и скоростно-силовой подготовленности. Остальные компоненты, при всей их важности, имеют все же вспомогательный характер. Поэтому для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи:

- выявить особенности построения групповых тренировочных программ;
- выявить особенности построения индивидуальной тренировочной программы направленной на достижение высоких спортивных результатов;
- установить взаимосвязь основных параметров задаваемых нагрузок и компонентов спортивного мастерства конькобежек;
- апробировать программу индивидуализированной подготовки квалифицированных конькобежцев, предрасположенных к бегу на отдельные дистанции.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- изучение научных и научно – методических источников;
- анализ и обобщение документальных материалов;
- педагогические наблюдения;
- учет и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
- оценка соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе СШОР им. Л. П. Скобликовой по конькобежному спорту. Исследованием были охвачены молодые квалифицированные (КМС и МС) конькобежцы Муниципальной специализированной детско-юношеской школы им. Л. П. Скобликовой по конькобежному спорту города Челябинска.

В течение макроцикла подготовка группы молодых спортсменов муниципальной школы по конькобежному спорту работала по программе, разработанной с учетом рекомендаций, заслуженного тренера СССР Б. М. Васильковского.

Годовой макроцикл был разбит на два подготовительных цикла со своими задачами: если в первом решалась в основном, проблема повышения уровня общей физической подготовки, то во втором основное внимание уделялось специальной подготовке. Общий объем тренировочного воздействия составлял в различные годы от 800 до 860 часов при распределении по зонам интенсивности, что весьма важно: аэробная работа — чуть более половины времени общей нагрузки, аэробно - анаэробная — третья часть времени; т.е. работа в развивающих зонах составляло примерно 80-85 процентов всего времени тренировочного воздействия. Остальные 15-20 процентов занимали упражнения, выполняемые в анаэробном — гликолитическом и алактатном — режиме энергообеспечения.

Проведенный анализ программы подготовки молодых конькобежцев групповым методом позволяет утверждать, что подобный метод вполне корректен и, при высоком профессиональном уровне тренера дает положительный результат. Но на определенном этапе, особенно при достижении юниорского возраста, групповой метод подготовки, в котором весьма слабо учитываются индивидуальные особенности спортсменов, становится тормозом в повышении спортивно-технического мастерства.

Улучшения спортивно-технических показателей во многом зависит в решении выполнения тренировочной работы, учитывающей индивидуальные особенности и предрасположенности спортсменов к бегу на, те или иные

дистанции, что чаще всего генетически обусловлено физиологией организма спортсмена.

В программах подготовки молодых квалифицированных конькобежцев, старших юношей необходимо предусматривать применение методов и средств тренировочного воздействия соответствующих предрасположенности к бегу на те или иные дистанции.

Литература

1. Абрамова Т. А. Оценка текущей неспецифической реакции адаптации в циклических видах спорта / Т. А. Абрамова, А. Ф. Конькова, Н. Н. Озолин // Научно – спортивный вестник. – 1993. - № 3. – С. 3-6.
2. Аверкович Н. В. Непараметрические зависимости между силой и выносливостью / Н. В. Аверкович // Теория и практика физической культуры.- 1970.-№2.-С. 16-18.
3. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я.А.Бендет.-Киев: Здоровье, 1989.-214с.
4. Бажанова С. В. Взгляд на методику подготовки молодых квалифицированных конькобежцев – многоборков России / С. В. Бажанова // Конькобежный спорт: проблемы, суждения, решения.- Челябинск: Урал ГАФК, 1997.-С.32-35.
5. Бажанова С. В. Причинно – следственные связи в ходе подготовки сборной команды СНГ по конькобежному спорту / С. В. Бажанова, О. М. Мотузка // Оптимизация спортивной тренировки и физкультурно – оздоровительной работы: Сб. науч. Тр. – ч.1 – Челябинск: ЧГИФК, 1994.-С.3-9.
6. Барышев Б. П. Основные организационно – методические положения подготовки советских конькобежцев к Олимпийским играм 1992 года / Б. П. Барышев, Т. Л. Шарова // Проблемы конькобежного спорта: Метод. рекомендации.- М.: Госкомспорт СССР, 1989.-С.3-17.

