Современные проблемы и перспективы

подготовки юных конькобежцев

«Тренировка – это искусство,

а не грубая работа».

С.Юнсон

Спорт – многогранное общественное явление. В своем жизненном воплощении спорт – это неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку, и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности.

Одним из зрелищных и эмоциональных видов стал конькобежный спорт. Скоростной бег на коньках предъявляет специфические требования к уровню развития физических качеств, которые определяют структуру физической подготовки конькобежцев. В последние годы происходит значительный рост спортивных достижений в конькобежном спорте. Это находит свое выражение не только в достижении мировых рекордов, но и в повышении массовости и популярности конькобежного спорта среди молодежи. Поэтому следует задуматься о подготовки юных спортсменов.

В сложившейся системе дополнительного образования одним из основ её функционирования является программно-нормативное, научно-методическое обеспечение, направленное на совершенствование и подготовку здоровой и конкурентоспособной личности.

Свободный доступ к различным сайтам создают проблемы в здоровье сберегающей среде современного школьника. Привязанность к смартфонам, игры на компьютерах, планшетах не только ограничивают подвижность школьников, но и лишают возможности общения и воспитания нравственных качеств. Возникла необходимость активизировать внимание школьников в работе дополнительного образовательного учреждения, через создание благоприятных условий, направленных на повышение результативности юных конькобежцев.

Подготовка юных конькобежцев начинается с предварительного ознакомления бега на коньках и осуществляется в детских дошкольных учреждениях и семье. Основная задача – постепенное приобщение детей к физической культуре, постепенное и планомерное всестороннее и гармоничное физическое и умственное развитие, овладение различными двигательными навыками и основами техники простого катания на коньках. Основные задачи второй фазы – начальной общей тренировки (или предварительной общей физической подготовки): укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма; гармоническое развитие мускулатуры тела, укрепление всех органов и систем; развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости, соответствующих возрастным особенностям растущего организма; обучение технике выполнения большого комплекса физических упражнений; формирование базы двигательных навыков, на основе которой лучше осваивается и совершенствуется техника конькобежного спорта.

Занятия скоростным бегом на коньках предполагают неразрывную связь двух процессов сознательной деятельности человека: обучения и тренировки. Техника движений конькобежца – это довольно сложные по координации двигательные действия. Навык бега на коньках (бег с определенной техникой) приобретается в процессе тренировки и обусловливается в центральной нервной системе соответствующего динамического стереотипа. Поэтому на первом этапе обучения используются упражнения, способствующие овладению элементами техники бега на коньках с наименьшим напряжением мышц.

Важную роль в подготовке конькобежцев отводят специально-подготовительным упражнениям. К ним относятся все виды упражнений, имитирующие бег на коньках. Упражнения выполняются на месте, с продвижением, прыжками и полупрыжками с маховыми движениями одной, двумя руками или руками, заложенными за спину.

Учитывая интерес детей к конькобежному спорту, возникла необходимостью использовать искусственную ледовую арену. Упражнения на льду способствуют обучению «школе» передвижения на льду и ее совершенствованию; «школа» скоростного бега на коньках; применяются как основное средство обучения в занятиях с начинающими и как упражнения в первой и третьей частях с квалифицированными конькобежцами.

Участие в соревнованиях на различные дистанции способствует закреплению навыков в технике, совершенствованию в ней, укрепляют уверенность в собственных силах.

Необходимо поддержать и убедить спортсмена, что конькобежный спорт один из самых увлекательных, хотя и трудных, зимних видов, где спортсмен на дорожке борется не только с партнером по забегу, но и с самим собой. Необходимо одинаково уделять внимание всем занимающимся, чаще поощряя их за успехи, чем порицая за допущенные ошибки.