

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пронкина Светлана Александровна
Институт развития образования Сахалинской области,
г. Южно-Сахалинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития определяющего в фигурном катании на коньках физического качества – скоростно-силовых способностей. Обращено внимание на развитие этих способностей на этапе начальной подготовки.

Abstract. This article dwells on the essential in figure skating physical quality – speed-and-strength abilities and its development on the initial stage.

В 2013 году в Сахалинской области открыт первый ледовый дворец «Кристалл». Обладателем красивого, современного и функционального спортивного сооружения стал столичный город острова - город Южно-Сахалинск. Приглашены тренеры по фигурному катанию и в мае 2013 года впервые в истории сахалинского спорта проведен набор в спортивную секцию фигурного катания. В секцию фигурного катания на коньках зачислено 123 ребенка в возрасте 6 -7 лет. Перед тренерами встал вопрос о подготовке начинающих спортсменов к соревнованиям и выполнении разрядных нормативов. Первые исследования уровня физической подготовленности начинающих спортсменов выявили низкий уровень развития физических качеств быстроты, координации и силы.

В современном аспекте развития теории и практики фигурного катания актуальной остается задача разработки методик и технологий обучения двигательным действиям спортсменов. Одними из видов двигательных действий в фигурном катании являются технические действия, формирование которых строится с учетом уровня развития физических качеств быстроты и силы. В связи с этим особую важную роль начинает играть исследование продуктивности форм, средств и методов развития скоростно-силовых способностей спортсменов-фигуристов, применяемых на начальном этапе становления их мастерства.

По утверждению Фомина Н.А. с соавт. на первом (начальном) этапе подготовки юных спортсменов главная задача состоит в формировании суммы знаний и представлений о двигательном действии и оптимальном уровне развития физических качеств. На этапе начальной спортивной специализации упражнения на преимущественное развитие быстроты в содержании тренировочного процесса доминируют. Все больший удельный вес приобретают и упражнения скоростно-силового характера.

Выявление в ходе исследования форм, средств и методов развития скоростно-силовых способностей у юных фигуристов обосновывает методику и технологию развития скоростно-силовых способностей юных фигуристов на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл» г. Южно-Сахалинск. В исследовании приняли участие юные фигуристы группы начальной подготовки сначала первого, затем второго года обучения: 15 девочек в возрасте 6-8 лет. Вторая группа девочек в количестве 15 человек в возрасте 6-8 лет была сформирована для сравнения полученных в исследовании результатов, эти девочки не занимались систематически спортом. В исследовании поставлена задача выявить влияние содержания тренировочного процесса на изменения в уровне скоростно-силовой подготовленности юных фигуристок, систематически занимающихся спортом и сравнить эти показатели с результатами девочек, спортом не занимающихся.

В ходе исследования проведен ряд педагогических наблюдений за тренировками юных фигуристов, изучалась методика развития скоростно-силовых способностей фигуристов группы начальной подготовки первого и второго года обучения ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл».

Немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики имеют особенности физического развития девочек, посещающих секцию фигурного катания на коньках, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Многочисленные исследования специалистов позволили накопить большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей. На базе представлений о закономерностях возрастного развития и влияния, оказываемого на организм физическими упражнениями, тренерским составом отделения фигурного катания на коньках Дворца спорта «Кристалл» решаются принципиальные вопросы организации и методики занятий с детьми 6-7-8 лет.

Специальное воздействие физических упражнений на организм ребенка с целью развития определенных качеств согласовывается с естественным ходом возрастного развития организма. Формирование двигательной функции юного фигуриста тесно связано со становлением высшей нервной деятельности, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций.

Хорошо известный из педагогической практики и подкрепленный врачебными исследованиями факт эффективного приспособления детского организма к кратковременным усилиям скоростного характера получил свое отражение в том, что возраст группы начальной подготовки 1 и 2 годов обучения рассматривается как период, в котором на основе правильной постановки тренировочного процесса закладывается фундамент развития скоростных качеств юных спортсменов.

Большая подвижность основных нервных процессов в коре головного мозга, свойственная детям 6-8 лет, в большой степени способствует проявлению быстроты двигательных реакций и служит основой для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, что свойственно техническим действиям фигурного катания на коньках.

В литературе, кроме работ, направленных на изучение методов отдельного воспитания силы и быстроты в «чистом виде», имеется большое количество исследований, касающихся развития физических качеств в их взаимосвязи. Многие специалисты считают, что разносторонняя тренировка наиболее эффективна в развитии физических качеств детей. Особое внимание исследователей привлекает взаимосвязь между силой и быстротой, где установлено, что быстрота и сила являются величинами неизменно связанными с движениями и определяющими его.

Отличительная особенность скоростно-силовых упражнений заключается в том, что степень развития мышечной силы обеспечивается не только общей величиной мышечного напряжения, но и скоростью сокращения мышц. Все это определяет направленность тренировочного процесса юных фигуристов на использование большого объема упражнений скоростно-силового характера. Такие упражнения, как прыжки, метания, акробатические элементы, занимают значительное место в общей так и специальной физической подготовке юных фигуристов.

Выявлено, что планирование структуры микроцикла осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки, на специальную физическую подготовку ежемесячно отводится в среднем 8 учебных часов.

Занятия по специальной физической подготовке, в целом, рассчитаны на положительную динамику уровня специальной быстроты, силы, гибкости, координации движений.

В течение недели занятия группы начальной подготовки 2-го года обучения проводились в следующем режиме: три занятия по 90 мин на льду, два занятия - в спортивном зале по 60 мин. Обязательными являлись самостоятельные занятия в режиме домашнего задания. В содержании занятий в спортивном зале особое внимание уделялось упражнениям скоростно-силовой направленности. Скоростные и силовые упражнения сочетаются с общеразвивающими упражнениями в соотношении 3:4.

Тренировки на этапе общей подготовки в целом направлены на развитие всех физических качеств при достаточно высоком уровне нагрузки, выраженной в показателях объема. На специально-подготовительном этапе объем общей физической подготовки сокращается, тогда как интенсивность увеличивается. В целом на этапе начальной подготовки общая физическая подготовка может носить избирательный характер, в связи с необходимостью повышения уровня

развития того или иного физического качества, определяющего успешность юных спортсменов в развитии технической подготовленности.

В содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки второго года обучения помимо традиционных средств, способствующих развитию скоростно-силовых способностей юных спортсменов, включены в больших объемах упражнения со скакалкой:

Упражнения на развитие быстроты:

- максимальное количество прыжков с двух ног на две за 20 с;
- максимальное количество прыжков на правой ноге за 20 с;
- максимальное количество прыжков на левой ноге за 20 с;
- максимальное количество прыжков с двух ног на две при вращении скакалки назад за 20 с;
- максимальное количество прыжков на правой ноге при вращении скакалки назад за 20 с;
- максимальное количество прыжков на левой ноге при вращении скакалки назад за 20 с;
- максимальное количество двойных прокрутов в прыжках с двух ног на две со скакалкой за 20 с;
- максимальное количество двойных прокрутов в прыжках на правой ноге со скакалкой за 20 с;
- максимальное количество двойных прокрутов в прыжках на левой ноге со скакалкой за 20 с.

Упражнения на развитие силы:

- приседания на двух ногах и сгибание-разгибание рук в упоре лежа по схеме: от 3 до 8 подходов: 3 приседания +3 сгибания рук; 4+4; 6+6; 8+8.
- приседания на правой ноге и сгибание-разгибание рук в упоре лежа по схеме от 3 до 8 подходов: 2 приседания+2 сгибания рук; 3+3; 5+5; 7+7.
- приседания на правой ноге и сгибание-разгибание рук в упоре лежа по схеме от 3 до 8 подходов: 2 приседания+2 сгибания рук; 3+3; 5+5; 7+7.

Характерными упражнениями специальной физической подготовки являются упражнения, тождественные по структуре основным элементам фигурного катания. Так, в работе над скоростно-силовыми качествами увеличивается количество упражнений, имитирующих отталкивание и приземление в различных прыжках; упражнения с отягощениями выполняются в положениях, встречающихся при исполнении шагов, спиралей, вращений.

Круговые тренировки с упражнениями скоростно-силового характера выполняются в быстром темпе с четким чередованием серий движений взрывного характера (толчки, быстрая группировка и разгруппировка, серии прыжков типа «баттерфляй», имитация

приземления и т. п.), с дозированными паузами и переходом на упражнения, обеспечивающие переключение на другие группы мышц.

Изучается и совершенствуется исполнение прыжков в один и два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в один и два оборота; вращения в позиции, комбинации вращения; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: троек, скоб, комбинаций спиралей.

Из методов практических упражнений используется метод преимущественно направленный на развитие физических качеств. А он в свою очередь в зависимости от характера физических упражнений распределяется на два основных метода непрерывный и интервальный. Непрерывный метод характеризуется одноразовым непрерывным выполнением физической нагрузки и применяется с целью развития выносливости. Интервальный метод предусматривает выполнение серии упражнений одинаковой длительности с постоянной интенсивностью и регламентированными паузами отдыха.

Обе вышеприведенные группы методов практических упражнений тесно взаимосвязаны между собой и потому применяются в неразрывном сочетании, тем самым обеспечивая эффективное выполнение заданий по развитию скоростно-силовых способностей.

Эффективность используемой тренерами методики развития скоростно-силовых способностей фигуристов группы начальной подготовки второго года обучения ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл» в работе подтверждалась тестированием юных фигуристов. В тестировании мы ориентировались на нормативы, представленные в учебных программах для СДЮШОР по фигурному катанию на коньках.

В первичном тестировании в тесте «Прыжки со скакалкой за 60 с» (кол-во раз), организованном в мае 2013 г. в ходе набора спортсменов на отделение фигурного катания на коньках ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл» средний показатель составил 80 ± 12 , во вторичном тестировании в мае 2014 г., организованном для перевода спортсменов в группу начальной подготовки второго года обучения средний результат составил 130 ± 10 . Разница составила 50 прыжков; достоверность различий установлена ($P < 0,05$).

Результаты тестирования спортсменов в тесте «Приседания на одной ноге за 10 с» (кол-во раз) показали, что в первичном тестировании, средний показатель составил 3 ± 1 во вторичном тестировании: 7 ± 2 . Разница составила 4 приседания, достоверность различий установлена ($P < 0,05$).

Результаты тестирования спортсменов в тесте «Прыжок в длину с места» (см) показали, что в первичном тестировании средний показатель составил 170 ± 5 во вторичном тестировании: 190 ± 5 . Разница составила 20 см, достоверность различий установлена ($P < 0,05$).

Необходимо отметить, что и в результатах, полученных в тестировании

девочек, систематически не занимающихся спортом, также отмечен рост в показателях скоростно-силовых способностей. Однако достоверности различий в показателях ни в одном из тестов установлено не было.

Таким образом, сравнительный анализ показателей скоростно-силовых способностей юных фигуристов рисует картину непрерывного роста показателей скоростно-силовых способностей. Очевидно, что это увеличение происходит по двум причинам: первая – естественный рост ребенка и соответственное развитие всех его систем и функций; вторая – систематические занятия в спортивной секции. Можно предполагать, что целенаправленная работа над развитием специальных качеств фигуристок приводит к значительно более высокому росту показателей скоростно-силовой подготовленности.

Литература:

1. Агапова, В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / В.В. Агапова; Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003. – С. 6 - 25

2. Великая, Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации / Е.А. Великая. - Челябинск, 1989г. – С. 34 - 38.

3. Кузнецова З.И. особенности развития скоростно-силовых качеств у девочек под влиянием систематических занятий физическими упражнениями / под редакцией З.И. Кузнецовой. Развитие двигательных качеств школьников - М.: Просвещение, 1967. – С. 131 - 153.

4. Медведева, И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дисс. / И.М. Медведева. - Киев, 1985г. – С. 47.

5. Фомин, Н.А., Фолин, В.Е. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.Е. Фолин.- М. : Физиология и спорт.- 2008. – 21 с.