

УДК 796.91+37

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

© **Светлана Александровна ЗАГУЗОВА**

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории
и методики физической культуры и спортивных дисциплин
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: s.zaguzova@mail.ru

© **Инга Сергеевна КОНЕВА**

студентка отделения физической культуры и безопасности
жизнедеятельности Педагогического института
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
E-mail: inga.coneva@yandex.ru

Сфера спорта в настоящее время характеризуется интенсивным развитием и ростом спортивных достижений. Растущий уровень спортивных результатов, рациональное использование времени занимающихся спортом требуют поиска новых средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса. В тренировочном процессе выделяются характерные черты управляемой системы, которые влияют на правильность и своевременность принятия оптимальных решений. Наиболее эффективен режим упреждающего управления с прогнозированием хода развития ведущих функций организма. Информация, получаемая в процессе тренировок и соревнований, позволяет объективно контролировать процесс развития индивидуальных характеристик, на которые направлен тренировочный процесс. Изучение спортивной тренировки не должно ограничиваться только педагогическими исследованиями. Оно требует включения в систему спортивной тренировки знаний биологической сущности живой материи с присущими ей закономерностями развития целого организма при влиянии комплекса тренирующих воздействий. Такой подход подразумевает применение теории систем для исследования и объяснения сложных объектов. Однако до сих пор системный подход не использовался в полной мере в исследованиях теории и методики скоростного бега на коньках. Это обусловлено тем, что в конькобежном спорте выделяются и изучаются лишь те стороны, которые легче поддаются формализации и исследование которых допускает использование аппарата и методов того или иного раздела спортивной подготовки. Такого подхода недостаточно для понимания всей сложности спортивной тренировки в конькобежном спорте – это и повлияло на выбор темы нашего исследования.

Ключевые слова: конькобежный спорт; тренировочный процесс; специальная подготовка; подготовительный период

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-81-86

Объектом исследования является тренировочный процесс конькобежцев 13–14 лет.

Предметом исследования считаем специальную подготовку конькобежцев 13–14 лет в подготовительном периоде на тренировочном этапе.

Цель исследования – совершенствование специальной подготовки конькобежцев 13–14 лет в подготовительном периоде тренировочного этапа.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить анатомо-физиологические особенности детей 13–14 лет.

2. Изучить и проанализировать литературу по спортивной подготовке конькобежцев в подготовительном периоде.

3. Разработать методику построения тренировочных занятий конькобежцев 13–14 лет с использованием основных средств специальной технической подготовки роликовой и доски-тренажера в подготовительном периоде тренировки.

4. Определить влияние разработанной методики на рост показателей специальной подготовленности конькобежцев.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Растущий уровень спортивных результатов, рациональное использование времени

занимающихся спортом требуют поиска новых средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса, в том числе в подготовительном периоде [1–4].

В условиях современного существования конькобежного спорта в России соревновательный период, продолжительность которого в скоростном беге на коньках определяется не только календарем соревнований, но и продолжительностью зимы, начинается, как правило, сразу же с появлением льда [5–9]. Отсутствие искусственной ледяной дорожки не позволяет включить ледовую подготовку юного конькобежца в специально-подготовительный период [8–10]. В связи с этим возникает необходимость обеспечения эффективной специальной подготовки до соревновательного периода. Мы считаем, что разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе нагрузок, обеспечивающей соразмерное развитие всех физических качеств и повышения функционального состояния спортсменов.

Актуальность проблемы специальной подготовки конькобежцев в подготовительном периоде является важной составляющей тренировочного процесса. Растущий уровень спортивных результатов, рациональное использование времени занимающихся спортом требуют поиска новых средств и методов, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса. Нами разработана методика улучшения показателей специальной подготовленности (физической и технической) конькобежцев.

Апробация разработанной методики проходила во время педагогического эксперимента, который был проведен на базе ТОГАУ ДО «СДЮСШОР «ЦПСпоЦИВС». В эксперименте приняли участие 24 спортсмена-конькобежца в возрасте 13–14 лет, которые были поделены на три группы – контрольную и две экспериментальные, по 8 человек в каждой группе. Все испытуемые занимались по программе предпрофессиональной подготовки по конькобежному спорту тренировочной группы (ТГ) 3 года обучения.

Суть педагогического эксперимента состояла во внедрении в тренировочный процесс конькобежцев 13–14 лет методики по-

строения тренировочных занятий в подготовительном периоде тренировки, направленной на улучшение показателей их специальной подготовленности и спортивных результатов в зимнем соревновательном периоде.

В контрольной группе тренировочный процесс проводился по обычной предпрофессиональной программе для СДЮСШОР и ДЮСШ по конькобежному спорту, с использованием работы на велотренажере и специальных упражнений конькобежца (пригибая ходьба). Соотношение основных средств подготовки конькобежцев 13–14 лет в контрольной группе в подготовительном периоде представлено в табл. 1.

В первой и второй экспериментальных группах тренировочный процесс также проходил по программе предпрофессиональной подготовки, но в первой группе дополнительно были включены тренировки с роликковой подготовкой, а во второй группе – тренировки с использованием доски-тренажера. Соотношение основных средств подготовки конькобежцев данных групп в подготовительном периоде представлены в табл. 2 и 3.

Нами предполагалось, что применение экспериментальной методики построения тренировочных занятий конькобежцев 13–14 лет в подготовительном периоде позволит улучшить их специальную подготовку (физическую и техническую) путем моделирования нагрузки роликковой подготовки или подготовки с использованием доски-тренажера с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов. Необходимо отметить, что в течение тренировочного процесса в подготовительном периоде использовалось большое количество средств общей физической подготовки (ОФП), комплекс специальных подводящих упражнений, соблюдался ряд общих закономерностей применения тренировочных нагрузок и чередования их с отдыхом, структура микроциклов.

Применение экспериментальной методики построения тренировочных занятий конькобежцев 13–14 лет позволило улучшить их специальную (физическую и техническую) подготовленность, что выразилось в росте их спортивных результатов в зимнем соревновательном периоде. Прирост специальной подготовленности конькобежцев за время эксперимента представлен в табл. 4 и 5.

Таблица 1

Соотношение основных средств подготовки конькобежцев 13–14 лет
в контрольной группе в подготовительном периоде

	Средства подготовки	Количество учебных часов
Общая физическая подготовка		
1	Бег	40
	Скоростные и контрольные тренировки в анаэробном режиме (140 уд./мин.)	10
	Тренировки в аэробном режиме (пульс <140 уд./мин.)	30
2	Общеразвивающие упражнения, утренняя ритмическая гигиеническая гимнастика	15
3	Спортивные и подвижные игры	20
4	Скоростно-силовая подготовка	30
5	Велоезда	60
6	Туристические походы	10
Специальная физическая подготовка		
1	Пригибная ходьба	25
2	Специальные подготовительные упражнения	25

Таблица 2

Соотношение основных средств подготовки конькобежцев 13–14 лет
в подготовительном периоде в экспериментальной группе 1

	Средства подготовки	Количество учебных часов
Общая физическая подготовка		
1	Бег	40
	Скоростные тренировки и контрольные в анаэробном режиме (140 уд./мин.)	10
	Тренировки в аэробном режиме (пульс < 140 уд./мин.)	30
2	Общеразвивающие упражнения, утренняя ритмическая гигиеническая гимнастика	15
3	Спортивные и подвижные игры	20
4	Скоростно-силовая подготовка	25
5	Велоезда	50
6	Туристические походы	10
Специальная физическая подготовка		
1	Бег на роликовых коньках	60
	Километраж на роликах (км)	260
2	Пригибная ходьба	15
3	Специальные подготовительные упражнения	15

Таблица 3

Соотношение основных средств подготовки конькобежцев 13–14 лет
в подготовительном периоде в экспериментальной группе 2

	Средства подготовки	Количество учебных часов
Общая физическая подготовка		
1	Бег	40
	Скоростные тренировки и контрольные в анаэробном режиме (140 уд./мин.)	10
	Тренировки в аэробном режиме (пульс <140 уд./мин.)	30
2	Общеразвивающие упражнения, утренняя ритмическая гигиеническая гимнастика	15
3	Спортивные и подвижные игры	20
4	Скоростно-силовая подготовка	25
5	Велоезда	50
6	Туристические походы	10
Специальная физическая подготовка		
1	Специальные упражнения на доске-тренажере	60
2	Пригибная ходьба	15
3	Специальные подготовительные упражнения	15

Таблица 4

**Прирост физической и технической
подготовленности конькобежцев (контрольная группа)**

Дистанция	Контрольная группа				
	результат до эксперимента	результат после эксперимента	прирост (с/см)	прирост (%)	достоверность
Бег 100 м	14,56	14,04	0,52	3,3	$P < 0,05$
Тройной прыжок	689	698	9	1	$P < 0,05$
Бег 1000 м	243,45	242,34	2,11	0,9	$P < 0,05$
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа			

Таблица 5

**Прирост физической и технической подготовленности
конькобежцев (экспериментальные группы 1 и 2)**

Дистанция	Экспериментальная группа 1					Экспериментальная группа 2				
	результат до эксперимента	результат после эксперимента	прирост (с/см)	прирост (%)	достоверность	результат до эксперимента	результат после эксперимента	прирост (с/см)	прирост (%)	достоверность
Бег 100 м	14,05	13,25	0,80	6	$P < 0,05$	14,17	13,75	0,42	3	$P < 0,05$
Тройной прыжок	702	719	17	2	$P < 0,05$	701	718	17	2	$P < 0,05$
Бег 1000 м	241,1	236,38	4,74	2	$P < 0,05$	235,6	232,65	3	1	$P < 0,05$
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					Обязательная техническая программа				

Выявлено, что исследуемые конькобежцы улучшили свои результаты по большинству показателей во всех наблюдаемых группах. Одновременно произошли достоверные изменения специальной подготовленности внутри каждой группы.

Рассматривая полученные результаты исследования, можно констатировать, что в трех группах наблюдался прирост показателей в течение всего периода подготовки, однако в темпах прироста имелись различия, что, по нашему мнению, отражает неодинаковый характер адаптации организма юных спортсменов на разноплановые тренировочные воздействия в подготовительном периоде.

В экспериментальной группе 1, в которой применялись тренировочные нагрузки с роликовой подготовкой, за время эксперимен-

та достоверно улучшились все рассматриваемые показатели (t от 2,88 до 6,83; $P < 0,05$).

В экспериментальной группе 2, в которой применялись тренировочные нагрузки на доске-тренажере, за время эксперимента достоверно улучшились все рассматриваемые показатели (t от 1,96 до 3,66; $P < 0,05$), но в меньшей степени, чем в экспериментальной группе 1.

В контрольной группе так же произошли достоверные положительные изменения по большинству показателей (t от 1,56 до 2,94; $P < 0,05$), но это совсем незначительно по сравнению с экспериментальными группами.

Делая вывод по результатам проведенного эксперимента, можно отметить, что применение катания на роликовых коньках в большей мере способствует росту результатов специальной подготовленности конько-

бежцев, чем использование тренировочных нагрузок на доске-тренажере.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Изд-во «Лань», 2005. 384 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: АСТ: Астрель, 2003. 863 с.
3. Верхошанский Ю.В., Мironenko И.Н., Антонова Т.М. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. 1982. № 1. С. 14-19.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
5. Панов Г.М., Власова Н.Н., Поликарпов Ю.К. Конькобежный спорт. М., 1986. 234 с.
6. Кубаткин В.П. Методика тестирования и оценки подготовленности конькобежцев. Малаховка, 1990. 76 с.
7. Балашова Н.Н., Гончарова Г.А., Ивочкин В.В. и др. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
8. Стенин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт. М.: Просвещение, 1990. 176 с.
9. Бахрах И.И. Педагогические и медицинские аспекты подготовки юных конькобежцев. Смоленск, 1990. 64 с.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

References

1. Matveev L.P. *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty* [General Theory of Sport and Its Applied Aspects]. St. Petersburg, Lan Publ., 2005, 384 p. (In Russian).
2. Ozolin N.G. *Nastol'naya kniga trenera: nauka pobezhdai'* [Trainer's Hand Book: Science of

Victory]. Moscow, AST, Astrel Publ., 2003, 863 p. (In Russian).

3. Verkhoshanskiy Y.V., Mironenko I.N., Antonova T.M. Model' dinamiki sostoyaniya sportsmena v godichnom tsikle i ee rol' v upravlenii trenirovochnym protsessom [Model of sportsman's condition dynamics in circannual and its role in formation of training process]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 1982, no. 1, pp. 14-19. (In Russian).
4. Verkhoshanskiy Y.V. *Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo protsessa* [Programming and Organizing of the Training Process]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1985, 176 p. (In Russian).
5. Panov G.M., Vlasova N.N., Polikarpov Y.K. *Kon'kobezhnyy sport* [Skating Sport]. Moscow, 1986, 234 p. (In Russian).
6. Kubatkin V.P. *Metodika testirovaniya i otsenki podgotovlennosti kon'kobezhnikov* [Methods of Testing and Valuing Skate Sportsmen's Preparation]. Malakhovka, 1990, 76 p. (In Russian).
7. Balashova N.N., Goncharova G.A., Ivochkin V.V. *Osnovy upravleniya podgotovkoy yunyh sportsmenov* [Basic Principles of Young Sportsmen's Preparation Control]. M.Y. Nabatnikova (ed.). Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1982, 280 p. (In Russian).
8. Stenin B.A., Polovtsev V.G. *Kon'kobezhnyy sport* [Skating Sport]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1990, 176 p. (In Russian).
9. Bakhrakh I.I. *Pedagogicheskie i meditsinskie aspekty podgotovki yunyh kon'kobezhnikov* [Pedagogical and Medical Aspects of Preparation of Young Skatesportsmen]. Smolensk, 1990, 64 p. (In Russian).
10. Godik M.A. *Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok* [Control of Training and Competitive Lift]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1980, 136 p. (In Russian).

Поступила в редакцию 02.02.2017 г.
Received 2 February 2017

UDC 796.91+37

SPECIAL PREPARATION OF ICE SKATERS IN A PREPARATORY PERIOD OF TRAINING

Svetlana Aleksandrovna ZAGUZOVA

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Theory and Methods of Physical Culture and Sport Disciplines

Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: s.zaguzova@mail.ru

Inga Sergeevna KONEVA

Student of Physical Culture and Life Safety Department of Pedagogical Institute

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

E-mail: inga.coneva@yandex.ru

The sphere of sport is characterized by intensive development and growth of sporting achievements now. The growing level of sports results, rational use of time playing sports demand search of the new means and methods directed to improvement and increase in efficiency of training process. In training process characteristic features of the operated system which influence correctness and timeliness of adoption of optimal solutions are distinguished. The mode of the anticipating management with forecasting of process of the leading functions of organism is most effective. Information obtained in the course of the trainings and competitions allows control objectively development of individual characteristics to which training process is directed. Studying of sports training should not be limited only to pedagogical researches. It demands inclusion in system of sports training of knowledge of biological essence of live matter with regularities of development of the whole organism inherent in it at influence of complex of the training influences. Such approach means application of the theory of systems for research and explanation of difficult venues. However system approach was not still used fully in researches of the theory and technique of speed skating. It is caused by the fact that in speed skating only those parties which give in to formalization easier and which research allows use of the device and methods of this or that section of sports preparation are allocated and studied. Such approach is insufficient for understanding of all complexity of sports training in speed skating and it has influenced the choice of subject of research.

Key words: speed skating; training process; special preparation; preparatory period

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-81-86

Для цитирования: Загузова С.А., Конева И.С. Специальная подготовка конькобежцев в подготовительном периоде тренировки // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 4 (168). С. 81-86. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-81-86.

For citation: Zaguzova S.A., Koneva I.S. Spetsial'naya podgotovka kon'kobezhcev v podgotovitel'nom periode trenirovki [Special preparation of ice skaters in preparatory period of training]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 4 (168), pp. 81-86. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-81-86. (In Russian).