

Контактная информация: glazova251186@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2015.

УДК 796.91

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Вера Владимировна Глазова, аспирант,

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),
Омск*

Аннотация

В статье рассматривается роль соревновательной практики в подготовке юных конькобежцев. В статье так же обосновывается значение соревнования, как средство подготовки спортсменов 9-12 лет. На основании анализа разнообразных форм соревнования, предлагается модель включения различных видов состязания, процесс подготовки юных конькобежцев, и их классификация. Предлагается сюжетная организация, которая адекватна возрастным особенностям и задачам спортивной подготовки юных спортсменов. Спортивные праздники предлагают разнообразие программных норм соревнования, нестандартных видов и нестандартных форматов, а так же нестандартные оценки состязания. Исследуются пути гуманизации соревновательной практики и тренировочного процесса юных спортсменов

Ключевые слова: спортивная подготовка, сюжетная организация, соревновательная практика, соревнование, юные конькобежцы.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p58-61

COMPETITIVE PRACTICE OF THE TRAINING OF YOUNG SPEED SKATERS

Vera Vladimirovna Glazova, the post-graduate student,

Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

Annotation

The article discusses the competition practice role for the young skaters' preparation. The article justifies the value of competition as a tool for the preparation of sportsmen aged 9-12 years. Based on the competitions various forms analysis, the model including various types of events, the young skaters preparation and their classification is proposed. The plot organization has been proposed, which is adequate to the age characteristics and objectives of the young athletes' sports training. Sports holidays offer a variety of the competition program standards, non-standard events and non-standard formats including the non-standard evaluation of the contest. The ways for the humanizing of the competition practice and training process for the young athletes are explored

Keywords: sports training, plot organization, competitive practice, competition, young skaters.

В настоящее время в системе оздоровления, организации досуга и воспитания детей всё шире и чаще применяется детский спорт. Ежегодно расширяется число соревнований, специально организуемых для детей и подростков. Во многих странах регулярно проводятся (особенно в связи с летними и зимними Олимпийскими играми) детские спортивные соревнования под названием «Малые Олимпиады».

В нашей стране в течение многих лет проводились Всесоюзные соревнования по легкоатлетическому четырёхборью «Дружба», всесоюзные спортивные игры «Старты надежд», в которых участвовали 2-10-х (11) классов, соревнования под названием «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья!», соревнования на призы клубов «Кожаный мяч». «Золотая шайба», «Лёд надежды нашей» и другие. Всё более широкий размах получали международные детско-юношеские спортивные соревнования [4].

Физкультурно-спортивные движения призваны объединить на добровольной основе людей, которые активно занимаются физкультурой и спортом, направляют свои усилия на всемерное развитие "спорта для всех" и "спорта высших достижений", на полную реализацию их гуманистического, социально-культурного потенциала. Физкультур-

но-спортивного движения исходит из того, что физкультурно-спортивная деятельность, активные занятия физическими упражнениями и спортом, спортивные соревнования включают в себе огромные возможности для реализации всех этих гуманистических ценностей. Особенно высок гуманистический, социально-культурный потенциал так называемого "спорта для всех", т.е. разнообразных форм двигательной активности и спортивных соревнований, имеющих целью укрепление здоровья людей, их отдых, развлечение, общение и т.п. [2, 6].

Современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на детско-юношеский спорт. Формирование здорового образа жизни и гармоничного развития подрастающего поколения через повышение уровня развития детско-юношеского спорта следует рассмотреть в ряду национальных приоритетов [8].

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, что требует расширения объема исследований по воспитательной работе в спортивных школах.

Спортивная подготовка молодёжи, рост новых талантливых спортсменов, способных защищать страну на международных соревнованиях, во многом зависит от системы подготовки юных конькобежцев [5].

Соревнования являются неотъемлемой частью тренировки юных конькобежцев, основной метод проверки и воспитания спортсменов высокой квалификации. Однако не надо спешить с организацией соревнования для начинающих конькобежцев. Лучше проводить соревнования, используя игровой метод.

Начальный период занятий конькобежным спортом – один из наиболее ответственных, так как от правильного проведения его зависят дальнейшее совершенствование техники бега и рост спортивных результатов.

Основная задача с юными конькобежцами – это укрепление здоровья, закаливание организма и всестороннее физическое развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Занятия необходимо проводить с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма детей, подростков и юношей. В большом объеме предлагается использовать подвижные и спортивные игры [3].

Занятия должны строиться на богатой по содержанию базе по общей физической подготовке. Юных конькобежцев в отличие от взрослых необходимо познакомить с более широким кругом технических и тактических умений и навыков, ограничить тренировочные и соревновательные нагрузки, не планировать достижение максимального результата в ближайшее время. Всеми средствами следует стимулировать овладение техникой, не форсируя результат [1].

Дети 9-12 лет не способны сохранить правильную технику бега при длительном катании. Рекомендуется больше давать задание на повторное катание по прямой, повороту, по кругу. Длительное же катание следует ограничить, включая его с учётом освоения техники занимающимся. Если он, выполняя длительное катание по кругу, начинает выпрямляться, и отталкивание направлено носком назад, то при таком нарушении техники бега лучше дать отдых, а затем вновь дать повторить то же задание.

Много усилий, терпения, времени и труда должен вложить тренер при обучении конькобежцев технике бега и при совершенствовании её. Для того чтобы повысить интерес занимающихся к овладению техникой бега, тренеру следует оценивать технику выполнения упражнений: проводить игры на льду, использовать различные ориентиры и предметы, позволяющие сравнивать выполняемые движения с заданным, выявляя ошибки. Много внимания должно быть уделено развитию способности координировать движения рук и ног.

Двигательные навыки в детском и подростковом возрасте формируются особенно успешно, в этот период важно заложить основы правильной спортивной техники. Непра-

вильно выполняемые движения, усвоенные и закреплённые в детском возрасте, позднее исправить очень трудно.

Дети попадают на соревнование в результате отбора, а что же делать с остальными юными конькобежцами? Все дети должны участвовать в соревновании. Мы сделали дополнительно спортивные праздники по конькобежному спорту, для большего усвоения, улучшения техники бега на коньках и интереса детей. «Главное не победа, а участие» – лозунг праздничных мероприятий, именно Пьер Де Кубертен стал создателем спортивных союзов для детей, организатором международных соревнований, «воспитывать молодёжь с помощью спорта в духе лучшего взаимопонимания и дружбы» [6, 7].

Праздничная игровая форма соревнования не несёт большой нагрузки. Её цель и основная задача, научить детей катанию на коньках, укреплению здоровья, закаливание организма, общению, дружбы, взаимопомощи и взаимовыручки, а так же всестороннее физическое развитие. Основное внимание на занятиях с юными конькобежцами необходимо уделять общей физической подготовке. Для повышения эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игровые упражнения, игры, эстафеты, а так же включать в тренировки элементы соревнований, что мы и сделали.

Спортивные праздники

Праздник – Соревнования	Место, сроки проведения	Виды соревнований Неклассификационные (Нестандартный формат + нестандартная оценка)
1) Зимние катания	06.12.14, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Катание по прямой. Катание по кругу паровозиком. Катание в центре круга. Выполнение упражнений (оцениваем по 10 бальной шкале)
2) Новогодние старты	27.12.14, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Командные соревнования на дистанцию 50 метров. -оцениваем время выполнения соревновательного упражнения + оценка за технику.
3) Новогодние старты надежд	3.01.15, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Дистанция 100, 200 м (динамика прироста своего личного результата). -оценка за технику старта; -стартового разгона; -технику по прямой; -бегу по повороту (оцениваем по 10 бальной шкале).
4) Спортивный праздник «Рождественские катания»	7.01.15, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Катания на ледовом поле по кругу с Дедом Морозом и Снегурочкой. -пробегание дистанции без учёта времени на приз; -личное катание с загадками, стихами; -катание в новогодних костюмах (награждение всех участников праздника).
5) Праздник эстафет на льду	25.01.15, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Игровые эстафеты с мячом, фишками, игрушками, кубиками. Эстафеты 4×30 м. Эстафеты 4×50 м. Эстафеты 4×100 м.
6) Соревнования на упражнения	1.02.15 г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Дистанция по одному кругу 10р. -выполнение упражнения на технику (в личных и командных) -бонусы за улучшение результата -по сумме показателей техники
7) Игра-соревнование	15.02.15, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Подвижные игры на льду: Салочки, день и ночь, охотники и утки, Морозко, хоккей с мячом, рукобол и т.д. -оцениваем по поступкам в стиле «Фэйр Плэй» -по правилам соревнований, с добавлением баллов
8) Лёд надежды нашей	1.03.15, г. Омск (БУ города Омска «СК «Красная Звезда»)	Популяризация конькобежного спорта участие детей с 3 лет, на различные дистанции 30,50,100 метров Награждение первых призовых 10 мест по возрастным категориям, остальные участники поощряются сладкими призами.

Спортивные праздники несут разнообразие программных норм соревнования, нестандартных видов и нестандартных форматов + нестандартные оценки. Это в свою оче-

редь улучшить обучение катанию на коньках и проявит интерес у юных спортсменов к занятию спортом.

Конькобежный спорт является очень популярным в нашей стране. Наши спортивные праздники направлены на реализацию гуманистического потенциала, то есть разнообразных форм двигательной активности и спортивных мероприятий, имеющих укрепление здоровья детей, их отдых, общение, формирование потребности в физическом развитии, здоровом образе жизни и реализации « гуманистических ценностей спорта».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
2. Вишневецкий, В.И. Комплексный анализ массовых спортивных соревнований школьников / В.И. Вишневецкий, В.И. Столяров // Дети России образованны и здоровы : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 16-17 апреля 2009 г.). – М., 2009. – С. 40-47.
3. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
5. Гуманистика соревнования : теория и практика гуманизации соперничества. Вып. 2 : Соревнование и спорт в системе гуманистического воспитания детей : [сборник] / [сост. и ред.: В.И. Столяров, О.В. Козырева, Е.В. Стопникова] ; Проблем. Совет Рос. акад. образования, Гуманитар. Центр "СпАрт" РГАФК. – М., 2002. – 275 с. – (Спартианское движение).
6. Столяров, В.И. Пути повышения гуманистической ценности детского спорта / В.И. Столяров // Детский тренер. – 2007. – № 4. – С. 10-36.
7. Столяров, В.И. Инновационные проекты и программы повышения воспитательной роли детско-юношеского спорта: отечественный и зарубежный опыт / В.И. Столяров // Спортновопатриотическое воспитание и адаптивная физкультура для детей и подростков : сб. статей и докладов : методические материалы. – М., 2010. – С. 49-74.
8. Столяров, В.И. Философия науки : методические материалы для аспирантов. Ч. IV : Введение в философию физической культуры и спорта (продолжение) / В.И. Столяров. – М. : Физическая культура, 2010. – 99 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V. K. (2006), *Sports vector of physical education in Russian schools*, Theory and practice of physical culture and sports, Moscow.
2. Vishnevsky, V.I. and Stolyarov V.I. (2009), "Comprehensive analysis of mass sports competitions of students", *Children of Russia's well-educated and healthy: proceedings of the VII Russian scientific-practical conference, (Moscow, 16-17 APR.2009)*, Moscow, pp. 40-47.
3. Guba, V.P. (2008), *Theory and practice of sports selection and early orientation in sports: monograph*, Soviet sport, Moscow.
4. Guba, B. P., Kvachuk, P. V. and Nikitushkin V.G. (2009), *Individualization of training of young sportsmen*, Physical culture and sport, Moscow.
5. *Gymnastics competitions* (2002), Vol. 2, Competition and sports in the humanistic education of children, Humanitarian center "SpaArt", Moscow.
6. Stolyarov, V.I. (2007), "Ways of increasing the humanistic values of sports for children", *Children coach*, No. 4, pp. 10-36.
7. Stolyarov, V. I. (2010), *Sports-Patriotic education and adaptive physical education for children and adolescents : Sat. articles and reports. Instructional materials*, Physical culture, Moscow.
8. Stolyarov, V.I. (2010), "Problem of the social meaning of children's sports", *Philosophy of science: instructional materials for students, Part IV (continued): Introduction to the philosophy of physical culture and sport*, Physical culture, Moscow.

Контактная информация: glazova251186@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2015.