

## **Пути повышения тренировочных нагрузок у конькобежцев групп начальной подготовки**

Процесс активных занятий скоростным бегом на коньках разделяется на четыре фазы (5-7 лет); фаза начальной общей тренировки (8-12 лет): фаза базовой специализированной тренировки или приобретения спортивного мастерства (13-15 лет); фаза специальной тренировки или высшего спортивного мастерства (16-18 лет) . Каждая из этих фаз имеет свои цели и задачи спортивной подготовки конькобежцев от новичков до спортсменов высокой квалификации , в соответствии с которыми применяются те или иные средства и методы подготовки , объём и интенсивность тренировочной нагрузки и т.д.

Подготовка конькобежцев 8-12 лет начинается с фазы предварительного ознакомления с бегом на коньках 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; гармоничное 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; овладение техникой других видов спорта.

В этот период необходимо учитывать анатомо-физиологические изменения в организме занимающихся. Девочки начинают интенсивно расти в 10 лет, обгоняя мальчиков на 2-3 см , а к 14 годам – на 4-7 см . В этот же период у девочек идёт усиленный прирост веса ; к 14 годам он достигает максимума. У мальчиков интенсивность роста наибольшая в 13-15 лет, затем она постепенно уменьшается. Кости более эластичны. Большая подвижность в суставах помогает легче овладеть сложной техникой движений. Известно, что подвижность в суставах легче всего подается развитию в 6 – 13 лет.

Для развития и поддержания достигнутого уровня подвижности в суставах необходимо включать в разминку упражнения на растягивание мышц, тщательно дозируя их и доводя движения до наибольшей амплитуды. Для конькобежцев очень важна подвижность в голеностопном суставе: она позволяет находиться в посадке на сильно согнутых ногах, рационально

выполнять отталкивание. Некоторый запас подвижности необходим и для свободного выполнения всех элементов техники бега на конька.

Наибольшее количество нарушений осанки приходится на 10-15 лет и чаще встречается у девочек. Отклонения в осанке, нарушения в форме спины, позвоночника, грудной клетки, ног, стопы у детей бывают довольно часто. Нередко наблюдается сутуловатость и сведение плеч вперёд.

Избежать этих нарушений можно, укрепив мышцы спины посредством упражнений на разгибание туловища. Разнообразные комплексы обще-развивающих упражнений в период летней и зимней подготовки будут способствовать укреплению мышц позвоночного столба, формированию правильной осанки.

Рефлекторные механизмы стояния совершенствуются у обучающихся до 13 лет. Следует также учесть, что при неправильном применении статических усилий, однообразии упражнений возможно искривление позвоночника. При правильном же подборе упражнений развитие происходит без отклонений. Усиленный рост грудной клетки у мальчиков начинается в 12-13 лет и совпадает с периодом усиленного развития основных соматических признаков. У девочек он начинается с 11 лет. Мышцы занимающихся отличаются по строению, составу и функциям от мышц взрослых : они содержат меньше миоглобина, бедны белками, жирами и неорганическими солями. Мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов, что позволяет производить движения с меньшей потерей силы. Мышцы развиваются неравномерно: сначала более крупные, а потом мелкие. Занимающиеся 10-11 лет способны к размашистым движениям и быстро утомляются при точных движениях, выполняемых с малой амплитудой. Двигательный аппарат (до 11 лет) более приспособлен к физическим напряжениям. Однако его работоспособность определяется не только степенью развития костно-мышечного аппарата, но и состоянием нервной системы, характером протеканий нервных процессов. В этот период работоспособность нервных клеток недостаточна, поэтому занимающиеся быстро утомляются при выполнении однообразных длительных упражнений. Разнообразные упражнения, в которых в работу попеременно включаются различные группы мышц , быстрого утомления не вызывают.

Сила мышц растёт неравномерно. Сила сжатия правой руки 12-летнего мальчика составляет 40 % силы 20-летнего юноши, в 15 лет она уже достигает 60 % . Наибольший ежегодный прирост силы сжатия правой руки приходится на период 14-17 лет (особенно 15-17 лет), а у девочек – около 12 лет. Для полноценного формирования мышечной системы занимающихся школьного возраста большое значение придаётся симметричному развитию силы мышц правой и левой сторон туловища и конечностей. Конькобежцу необходима равная сила мышц ног. Определить различие в силе мышц ног можно по длине пятерного или десятерного прыжка, выполненного сначала на одной ноге, потом на другой.

Обычно у начинающих заниматься конькобежным спортом слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы

верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы бедра. Это следует учесть в занятиях. В работе с девочками важно также обращать внимание на укрепление мышц плечевого пояса.

Для правильного формирования сводов стопы и предупреждения плоскостопия, нередко встречающегося у занимающихся школьного возраста, необходимо обращать внимание на развитие мышц стопы и голени. Статическая нагрузка, чрезмерная для мышц стопы, может привести к плоскостопию, особенно в раннем возрасте. Учитывая это, необходимо в занятиях чередовать катания на коньках с обще-развивающими упражнениями, играми на снегу, кроссовым бегом. Летом рекомендуют включать в занятия плавание, ходьбу босиком по песку и траве. При перегрузке мышц нижних конечностей, при злоупотреблении статическими упражнениями с отягощениями у юных конькобежцев могут деформироваться коленные суставы.

Следует обращать особое внимание на развитие связочного аппарата и мышц коленного и голеностопного суставов, для чего перед каждым занятием необходимо включать в разминку упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц и связок опорно-двигательного аппарата. Воспитывать силу всех мышечных групп необходимо вплоть до выполнения занимающимся 1 разряда, и только на базе хорошей общей физической подготовленности можно приступить к развитию специальной мышечной силы.

Замечено, что антропометрические показатели физического развития юных конькобежцев в летнее время изменяются более существенно, чем зимой. Это указывает на необходимость заниматься с детьми зимой общей физической подготовкой (разминка и бег до и после занятий на льду, специальные уроки по общей физической подготовке). Применение средств общей физической подготовки зимой способствует росту показателей физического развития, росту спортивных результатов в беге на коньках и сохранению спортивной формы.

Формирование двигательных навыков в 8 – 12 лет происходит особенно успешно. Именно в этот период важно заложить основы правильной спортивной техники. Необходимо применять разнообразные упражнения. Следует создавать условия, при которых системы и функции организма (в том числе и неверная система) могли бы развиваться разностороннее и совершенствоваться. Это обеспечит быстрое усвоение и хорошую координацию новых движений. Важно помнить, что динамические стереотипы в том возрасте весьма устойчивы. Всякие не правильные формы движений, усвоенные и закреплённые в период 8 – 12 лет, позднее с большим трудом поддаются исправлению.

Поэтому необходимо акцентировать внимание занимающихся на том, чтобы они научились ощущать темп, быстроту движений и их амплитуду, степень напряжения, расслабления, растягивания мышц, силу и длительность отталкивания, длину и частоту шагов, умели ориентироваться в

пространстве, развивали чувство равновесия, умение оценивать свои движения во времени, т.е. управляли своими движениями.

В зимнее время очень важно уметь заинтересовать занимающихся занятиями конькобежным спортом и поддерживать их интерес к изучению и закреплению усвоенной техники, используя для этого методические примеры обучения (демонстрация киноматериалов, просмотр соревнований, игры на льду, оценка техники в баллах, специальные приборы срочной информации, наглядные ориентиры и пр.).