

Подготовка конькобежцев группы начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. Научно-организованные и методически грамотно построенные занятия приведут к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей конькобежцев. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта.

В ДЮСШ принимаются в основном дети с 9-летнего возраста здоровые, физически развитые.

Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

В системе физического воспитания имеют место следующие типы уроков:

- 1) Уроки общей физической подготовки, направленные на укрепление здоровья людей, их разностороннее физическое развитие и формирование жизненно необходимых двигательных навыков.
- 2) Уроки спортивной подготовки, направленные на развитие и совершенствование у занимающихся двигательных способностей, и формирование навыков в спортивной деятельности на достижение высоких спортивных результатов.
- 3) Уроки профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на формирование и совершенствование у занимающихся специальных физических качеств, знаний, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности.
- 4) Уроки лечебной физической культуры, направленные на восстановление здоровья и двигательных функций после травм и заболеваний.
- 5) Уроки педагогической подготовки, направленные на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности по физической культуре и спорту.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для

достижения высших спортивных результатов в конькобежном спорте. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школе.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Квалифицированные юные конькобежцы должны обладать очень большой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Решающую роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, при этом главную роль играет самовоспитание.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	СОГ		ГНП			УТГ				
	Весь период		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й

л/атл. бег на 30 м со старта (с)	М	6,9	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,2	4,9	4,7
	Д	7,1	6,9	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	5,0
л/атл. бег на 60 м со старта (с)	М	-	11,8	11,2	10,9	10,0	9,6	9,3	9,0	8,7
	Д	-	11,8	11,5	11,0	10,5	9,9	9,6	9,3	9,0
л/атл. бег на 100 м со старта (с)	М	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
л/атл. бег на 1000 м (мин, с)	М	без уч.	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	врем.	-	-	-	4,45	4,30	4,15	4,04	4,00
л/атл. бег на 1500 м со старта (мин, с)	-	-	-	-	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
л/атл. бег на 2000 м со старта (мин, с)	М	-	Без учета			-	-	-	-	-
	Д	-	времени			9,20	9,09	8,45	8,30	8,20
л/атл. бег на 3000 м со старта (мин, с)	М	-	-	-	-	13,20	13,00	12,40	12,17	11,40
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
прыжок в длину с места (см)	М	120	135	155	170	175	180	200	215	230
	Д	120	125	145	165	170	175	195	205	216
тройной прыжок с места (см)	М	-	480	500	510	520	530	560	605	630
	Д	-	470	485	500	510	515	535	580	615
десятерной прыжок (м)	М	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
челночный бег 3x10м (с)	М	9,5	9,3	9,1	8,9	-	-	-	-	-
	Д	9,7	9,5	9,3	9,1	-	-	-	-	-
проба	М	+	+	+	+	+	+	-	-	-

