

Никулин Илья Юрьевич, магистрант,
Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Nikulin Ilya Yurevich, Master's Student,
.F. Lesgft National State University
of Physical Education, Sport and Health

**СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ
MEANS OF IMPROVING TECHNICAL TRAINING
OF HIGH-QUALIFIED SPEED SKATE RACERS**

Аннотация. Статья посвящена разработке и обоснованию методики совершенствования техники бега высококвалифицированных конькобежцев. Предложенный комплекс упражнений включает разнообразные методы тренировки (статические, динамические, соревновательные) и учитывает индивидуальные особенности спортсменов.

Abstract. The article is devoted to the development and justification of a technique for improving the running technique of highly qualified speed skaters. The proposed set of exercises includes various training methods (static, dynamic, and competitive) and takes into account the individual characteristics of athletes.

Ключевые слова: Конькобежный спорт, скоростной бег на коньках, техническая подготовка, высококвалифицированные спортсмены.

Keywords: Speed skating, technical training, highly qualified athletes.

В современном конькобежном спорте проявляется очень высокая конкуренция. Это побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов, в том числе и в разделе технической подготовки. В современной литературе приведено недостаточно сведений об использовании технической подготовки конькобежцев на уровне профессионального спорта [1]. Тем не менее, известно, что бег со старта, прохождение на скорости прямой и поворота играет важную роль в технической подготовке спортсмена, с каждым новым стартом требуется от спортсмена идеальное выполнение системы двигательных действий для достижения наивысшего результата, который обеспечит ему победу. Совершенствование методических рекомендаций по вопросам технической подготовки конькобежцев к соревнованиям является актуальной причиной для теоретического и практического исследования с целью изучения всех тонкостей технической подготовки конькобежцев.

Под технической подготовкой подразумевается овладение совокупностью двигательных действий - системой движений конькобежца, направленных на обеспечение необходимой оптимальной скорости на каждом участке дистанции [2]. Поскольку достижение спортивных результатов на уровне профессионального спорта требует интенсивной, длительной работы, в которой важную роль играет техническая подготовка спортсмена, всестороннее исследование процесса технической подготовки является актуальной задачей.

Сложной и значимой частью в технике бега конькобежца является отталкивание и все, что ему способствует. Поэтому изучение особенностей данного технического элемента представляется значимым в данной работе.

Современный конькобежный спорт требует от спортсмена высоких скоростей, почти на каждой дистанции обновляются рекорды, проблема рационального и технически правильного вкладывания сил и исполнения отталкивания очень актуальна на данный момент.



Результат на ледовой дорожке, особенно на коротких дистанциях, напрямую зависит от грамотно распределенных сил и эффективного двигательного действия в момент отталкивания. Его успешное исполнение возможно только при соблюдении всех факторов влияющих на результат, важнейшим из которых является техническое исполнение бега конькобежца на дистанции.

Подготовка конькобежцев нашла своё отражение в ряде работ. Однако проблема управления техникой бега у конькобежцев на спринтерских дистанциях остается неразрешенной, а, следовательно, состоит в поиске направлений совершенствования технической подготовки конькобежцев к соревнованиям.

Объект исследования - техническая подготовка высококвалифицированных конькобежцев.

Предмет исследования - методика обучения спортсменов-конькобежцев технике бега на коньках.

Практическая значимость работы состоит в разработке практических рекомендаций для совершенствования технической подготовки конькобежцев, посредством использования в тренировочном процессе специального комплекса упражнений.

Новизна исследования состоит в том, что внедрение разработанного комплекса упражнений, который будет выполняться на сухой поверхности, в дальнейшем улучшит техническую подготовленность конькобежцев на льду при беге на старте, по прямой и повороту, что в дальнейшем будет способствовать улучшению соревновательного результата.

Гипотеза исследования - предполагается, что внедрение специального комплекса упражнений в подготовительном периоде конькобежцев обеспечит им оптимальную техническую подготовленность к соревнованию.

Цель исследования: совершенствовать техническую подготовку спортсменов конькобежцев.

Проблема, объект, предмет и цель исследования, а также выдвинутая гипотеза определяют необходимость постановки и решения следующих задач исследования:

1. Изучить литературу по проблеме совершенствования техники бега на коньках на старте, по прямой и повороту у конькобежцев.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники бега конькобежцев групп высшего спортивного мастерства.
3. Экспериментально проверить эффективность предлагаемого комплекса упражнений.
4. Проанализировать полученные результаты.

Методы исследования

Для реализации поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ данных специальной литературы;
2. Опрос (анкетирование);
3. Педагогическое наблюдение;
4. Тестирование;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики и обработки данных

Организация исследования

Исследование проводилось на базе школы СПб ГБУ СШОР Колпинского района, отделение конькобежный спорт. В исследовании приняли участие 20 тренеров и специалистов, имеющие стаж работы от 5 лет; в педагогическом эксперименте - 10 спортсменов, занимающихся в группах ВСМ и имеющих разряд МС.

Процесс исследования осуществлялся в несколько этапов.



Первый этап включал в себя изучение научной и научно - методической литературы, в результате чего было выявлено состояние изучаемого вопроса и сформулирована тема исследования, определены основные положения классификационной работы. Также, на первом этапе работы происходило оформление первой главы диссертационной работы.

На втором этапе были подобраны методы исследования, а также проведен сбор информации для дальнейшего исследования: опрос тренеров в виде анкетирования, а также анализ полученных данных, что позволило получить компетентные мнения о целесообразности, важности и новизне использования комплекса средств, направленного на совершенствования техники конькобежцев.

На третьем этапе исследования было проведено педагогическое наблюдение, и с целью проверки эффективности спроектированного комплекса средств проводилось тестирование и педагогический эксперимент. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой по 5 испытуемых. Экспериментальная группа тренировалась с применением специального комплекса упражнений в технической подготовке, проводившегося 2 раза в неделю, а контрольная группа по стандартной программе, предусмотренной СШОР 2 раза в неделю. В начале и в конце эксперимента были изучены протоколы контрольных испытаний: тестов, соревнований.

На четвертом этапе исследования полученные ранее данные обобщались, осуществлялась их интерпретация, была завершена структуризация работы, сформулированы выводы, практические рекомендации, оформлена работа в соответствии с требованиями и осуществлена подготовка к её защите.

Таким образом, был подобран нужный метод научного исследования, позволяющий решить проблему.

В результате проведённого исследования было выявлено следующее:

1. Проведённый анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования технической подготовки высококвалифицированных конькобежцев, позволил убедиться в том, что существует зависимость эффективности выполняемой деятельности от уровня технической подготовленности спортсменов. Были изучены особенности техники бега на коньках у конькобежцев, выяснилось, что технически грамотное прохождение дистанции влияет на спортивный результат спортсмена. Литературы по данной теме недостаточно, поэтому пришлось углублённо разобраться в этой проблеме и провести исследование.

Также были рассмотрены физиологические особенности, которые в дальнейшем были учтены при проведении исследования.

2. В процессе исследования был разработан специальный комплекс упражнений, который направлен на совершенствование техники бега на коньках у конькобежцев на этапе высшего спортивного мастерства. Комплекс включил в себя 9 упражнений различной технической сложности.

3. Эффективность предлагаемого комплекса упражнений была отражена с помощью таблиц и диаграмм, на которых показано какой прирост произошёл в спортивных результатах у конькобежцев контрольной и экспериментальной группы. На дистанции 500 метров прирост результатов экспериментальной группы над показателями контрольной группы после проведения эксперимента составил 2,4 секунды, на дистанции 1000 метров составил 4 секунды. Это можно объяснить тем, что тренировки с применением специального комплекса упражнений, были направлены на повышение технической подготовленности спортсменов в соревновательный период.

4. На основании исследований и анализа полученных результатов автором подготовлены практические рекомендации для использования данного экспериментального



комплекса упражнений. Они включили в себя некоторые замечания и правила целесообразного применения разработанного специального комплекса упражнений в тренировочном процессе.

Список литературы:

1. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте : пособие / И. И. Альшевский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 34 с. – Библиогр.: с. 32–33.
2. Келлер И., Конькобежный и санный спорт [Текст] / И. Келлер - М. 1979.- С 48 - 56.

