

Романова Анна Владимировна

Старший преподаватель кафедры ТиМФиХ
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма.
Казань, Россия.

Васильева Ирина Дмитриевна

преподаватель кафедры ТиМФиХ
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма.
Казань, Россия.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ 10-11 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ИНВЕНТАРЯ

Аннотация: в статье проанализированы необходимые стимулы развития скоростных способностей у фигуристов 10 – 11 лет с помощью дополнительного инвентаря. Автор исследовал ключевые компоненты по развитию скоростных способностей в фигурном катании на коньках. Подробно рассмотрены проблемы развития скоростных способностей у фигуристов 10 – 11 лет. Статья полезна для тренеров-преподавателей и студентов.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, скоростные способности фигуристов, дополнительный инвентарь, фигуристы 10 – 11 лет.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта, поэтому чтобы преуспеть в изучении новых элементов, тренеры – преподаватели вводят в тренировочный процесс новые комплексы упражнений, в которых не маловажную роль играют спиннеры, лонжи, резиновые ленты, скакалки и прочее. Мы попробуем ввести дополнительный инвентарь в подготовку фигуристов 10 – 11 лет. С помощью нашего комплекса мы рассчитываем улучшить специальную физическую подготовку фигуристов 10 – 11 лет как в зале, так и на льду.

Важности развития скоростных способностей у фигуристов в возрасте 10-11 лет. В этом возрасте спортсмены активно осваивают базовые элементы, такие как двукратная тройка и скобка, а также элементы с высокой нагрузкой, например, «либела» и «волчок». Упор делается на быстроту движений и реакций, что особенно важно при выполнении прыжков и вращений, где точность и техника исполнения имеют ключевое значение. Музыкальность играет не менее важную роль, оказывая влияние на подачу и эмоциональное восприятие программы. Кроме того, скоростные способности помогают фигуристу быстрее выполнять отдельные движения и перерабатывать информацию. Повышая свое мастерство, фигурист увеличивает скорость скольжения, что повышает зрелищность спортсмена.

Каждый фигурист 10 – 11 лет должен понять сразу, что при любом движении на льду, если оно содержит толчки, скорость увеличивается. Однако проблема малой скорости катания может возникать из-за слабой техники скольжения.

Например, если фигурист 10 – 11 слабо отталкивается или делает это неправильно (например, зубцом, а не ребром). В этом случае набор скорости занимает много времени и отбирает все силы. Бывает, что проблем с разгоном нет. Но фигурист разгоняется и тут же теряет скорость, не успев еще ничего выполнить. В этом случае сложно даются связки шагов и элементов, а прокатать программу и вовсе становится непосильной задачей. В этом случае зачастую виноваты слабая работа коленей (не сгибаются совсем или жестко фиксируются в каком-то одном положении) и неправильная опора на конёк (центр тяжести тела отклоняется в какую-либо сторону – самый яркий пример: завал на зубцы при скольжении назад).



Проводя специальную физическую подготовку с помощью комплексов упражнений с дополнительным оборудованием: резиновые жгуты, спиннеры для вращения, специальные лонжи. В ходе эксперимента мы определим важность использования данного инвентаря в тренировочном процессе фигуристов 10 – 11 лет.

Сравним результаты группы на льду до и после исследования.

Данные в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение результатов ЭГ на льду
Экспериментальная до Экспериментальная после

Тест	X _{ср}	X _{max}	X _{min}	σ	m	X _{ср}	X _{max}	X _{min}	Σ	m	T	p
Винт, 5 сек	4	5	3	0.76	0.29	11	13	7	2.56	0.97	6.91	<0.05
Винт, max	4	6	2	1.6	0.61	19	22	12	3.25	1.23	10.93	<0.05
Скольжение, сек.	4.3	5.8	3.8	0.62	0.23	3.9	4.2	3.4	0.67	0.25	1.18	<0.05

В процентном сравнении результатов первичных и окончательных, экспериментальная группа в упражнении «винт за 5 секунд» улучшила показатель на 275%, «максимальное количество оборотов во вращении» показала результат на 475% лучше, «скольжение на 10 метров» у группы улучшилось на 10 %.

Проанализировав результаты, мы сделали вывод, что дополнительный инвентарь в наше время используется не комплексно, при значительном количестве различных упражнений. Тренеры – преподаватели на раннем этапе подготовки не вводят в тренировочный процесс фигуристов 10 – 11 лет дополнительный инвентарь. В связи с этим, мы включили дополнительный инвентарь в программу тренировок. Разработав комплекс упражнений, с применением лонжи, спиннера и резиновых жгутов. На переносной лонже фигуристки исполняли прыжки, для увеличения времени в безопорном положении, что помогло им быстрее отработать правильную позицию группировки рук и ног. На спиннере спортсменки отрабатывали различные положения во вращении на одной ноге в зале, что ускорило процесс освоения ими этих же позиций и на льду. С помощью специальных жгутов группа проводила занятия на группы мышц, имитируя движение рук, ног и корпуса с сопротивлением резинового жгута.

Список литературы:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Волжского р-на, 2009 г.
2. Амелин В.П. Нормирование нагрузок, направленных на развитие выносливости детей: научно-метод аспекты урока ФК и тренировки юных спортсменов: межвузовский сб. научн.тр. / В. П. Амелин, М. Карманов. – Томск, 2008 г [133].
3. Воронин Д.Е. Внедрение педагогических технологий в процесс физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений министерства обороны Российской Федерации. Образование и права. 2020. №8 [241-245].
4. Воронин Д.Е., Ахметзянов Р.Т, Вдовин Р.С. Теоретические и практические аспекты использования деятельностного подхода в физической и технической подготовке спортсменов в футболе и хоккее с шайбой. Образование и право. 2024. №5 [426-431].
5. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., Физкультура и спорт. – 2006 г. – [103].

