

Л.В. Лагунова, А.И. Хакимова

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗЕ

*ГБОУ ВПО Уральский государственный медицинский университет Минздрава России,
кафедра физической культуры*

Занятия на коньках в нашей стране в последнее время все больше и больше привлекают внимание молодежи. Катание на коньках имеет большое оздоровительное значение, так как связано с мышечной работой человека на свежем воздухе. Систематические занятия на свежем воздухе способствуют развитию дыхательной и сердечнососудистой систем, укрепляют нервную систему, повышают работоспособность и настроение. У студентов, занимающихся коньками, наблюдается высокая сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Более того, уроки на коньках оказывают благоприятное влияние на развитие двигательных качеств, способствуют приобретению высокой координации движений, развивают чувство равновесия и ориентировки в пространстве [2].

Зачастую в ВУЗах мало кто из студентов занимается коньками. Это связано с разными причинами: либо в ВУЗе нет условий, либо преподаватели порой боятся выводить на лед студентов, не умеющих даже стоять на коньках, заменяя данный вид физической подготовки уроками в зале. Но студентам необходимы свежий воздух и смена обстановки, после продолжительных занятий за партой в душных лекционных комнатах. В связи с чем и возникла необходимость в написании данной работы, как руководства для преподавателей физической культуры по организации урока по конькобежному спорту в ВУЗе.

Учебные занятия по конькам со студентами проводятся на катках, имеющих двойную беговую дорожку – большую (наружную) и малую (внутреннюю). При наличии стандартного катка с длиной дорожки 400 м и 333 м рекомендуется внутри катка разметить учебную двойную 250-метровую дорожку с радиусами поворотов 15 и 18 метров.

Если по близости нет специального катка, то его можно приготовить силами студентов. На спортплощадке размером 114х43 м после заливки катка размечается двойная 250-метровая дорожка шириной 6 метров с радиусом поворотов 15 и 18 метров. Для этого еще осенью площадку выравнивают. Каток следует заливать, когда

грунт промерзнет на 5-7 см, вести заливку следует при температуре не менее 4°C мороза, лучше в ясную погоду [3].

При проведении уроков начало вводной части, как правило, выполняют в помещении, где преподаватель делает замечания по спортивной одежде и инвентарю, технике безопасности, сообщает теоретические сведения.

На первом уроке преподаватель проверяет умение учащихся владеть коньками, правильно группироваться во время падения, что очень необходимо на занятиях по конькобежной подготовке.

Полезно напоминать обучающимся о правилах поведения во время занятий на коньках в целях предупреждения травматизма, т.к. при занятиях возможны ушибы головы, локтевого и коленного суставов, вывихи и переломы рук, ног, ранения носком конька ахиллесова сухожилия, задником конька задней поверхности бедра, обморожения, простудные заболевания. Травмы возникают в результате слабой технической подготовленности, плохого инвентаря: тупых, кривых, неправильно прикрепленных коньков, плохого состояния льда, а также нарушений дисциплины.

Движение по беговой дорожке должно происходить только с левой стороны, и все упражнения надо выполнять по ходу движения. Переходить беговую дорожку следует только в установленном месте, предварительно посмотрев налево, а возвращаясь, посмотреть направо. Обязательно соблюдать на льду чистоту: даже незначительные предметы могут быть причиной внезапного падения, если они попадают под конек. Запрещается выходить на лед без коньков. Неорганизованный выход на лед связан с проявлением больших эмоций, рассеянностью внимания, что создает опасность травматизма. Весь урок на льду проходит под контролем педагога, которому рекомендуется передвигаться на коньках вместе с группой [1].

Выполнять любые задания следует организованно, например: вся группа проходит один или два круга по льду, разучивает технику бега по

повороту, технику старта, участвует в эстафете, играх и т.д. Иногда, для большей продуктивности урока, после разминки целесообразно разделять группу на 2 или 3 самостоятельные подгруппы по степени умения кататься на коньках и давать им разные задания. Одна группа, например, катается по кругу, вторая изучает способы передвижения по льду и т.д. Обучение на коньках начинается с объяснения, показа его, опробования. Краткое объяснение учителем основных упражнений и направлений движения создает лишь предварительное представление о беге на коньках.

Наглядная демонстрация движений педагогом конкретизирует упражнение в целом, дает более полное представление о нем учащимся. Показ должен быть четким и технически правильным. Группа располагается таким образом на льду, чтобы каждому студенту было хорошо видна демонстрация упражнения. Объясняя упражнение, преподаватель акцентирует внимание занимающихся на отдельных элементах техники бега, помогает им лучше понять не только форму, но и характер движения. Такое обучение повышает восприимчивость и наблюдательность, способствует развитию конкретного мышления, и на этой основе ведет к быстрейшему формированию необходимых умений и навыков. Слово преподавателя рассматривается как одно из важнейших средств обеспечения наглядности, при этом следует иметь в виду, что в процессе обучения слова приобретают доступность только в том случае, когда они находят конкретную опору в конькобежной практике занимающихся. Для того чтобы слово доходило до сознания и вызывало живой образ действий, его необходимо связывать с двигательными представлениями конькобежцев. Чем богаче у учащихся арсенал двигательных умений, тем легче педагогу создавать нужные представления с помощью слова [4].

При организации занятий необходимо найти правильное местоположение преподавателя. Так, например, если педагог не катается на коньках с группой по кругу, то он находится вне круга, наблюдая за всеми учащимися. При разучивании техники бега по повороту учитель располагается внутри круга, старта – сбоку от занимающихся, во время эстафет или заданий по прохождению коротких отрезков дистанций – непосредственно вблизи учащихся.

Наглядность в обучении начинающих конькобежцев обеспечивается в частности и силой

примера. Содружество квалифицированных конькобежцев с новичками, обмен мнениями, помощь и страховка. В процессе занятий педагог не должен разрешать студентам отдыхать сидя на льду, снегу или металлических частях оборудования стадиона. Все это влечет за собой локальное переохлаждение и может служить причиной тяжелых заболеваний. Отдыхать на катке надо стоя на коньках на льду или на плотно укатанном снегу – сидя на деревянной скамеечке или уходить в раздевалку. Обычно в середине тренировочного занятия делаются небольшой перерыв 10-15 минут. Во время перерыва в помещении снимают ботинки, делают небольшой комплекс общеразвивающих или специальных упражнений. Выслушивают замечания педагога. По окончании занятий педагог строит всех студентов на льду, делает замечания по ходу урока и организованно уводит в раздевалку [3].

Таким образом, мы раскрыли одну из самых значимых особенностей проведения уроков на коньках и профилактику травматизма у студентов.

Литература

1. Васелкин М.С. Обучение 14-16 летних конькобежцев техника – тактических действиям на средних и длинных дистанциях многоборья в связи с их индивидуальными особенностями / М.С.Васелкин. - Автореф. дис. канд. пед. наук – М: ВНИИФК, 2003. – С. 26.
2. Мотузка О.М. Конькобежный спорт : проблемы, суждения, решения / О.М.Мотузка, Г.Е.Медведева. - Челябинск: УралГАФК, 2003. – С. 245.
3. Приставкин В.С. Педагогические основы подготовки конькобежцев / В.С. Приставкин // Учеб. пособие. - Смоленск: СГИФК, 1996. – С. 87.
4. Простова Л.И. Физиологические и морфометрические предпосылки формирования способностей детей к занятиям конькобежного спорта / Л.И.Простова. - Автореф. дис. канд. пед. наук – Челябинск, 1997. – С. 25.