

**Опыт работы по теме:**  
**«Использование современных мини-тренажеров (фитнес-резинка) для улучшения стабильности спортсмена на скользящей опоре»**

Исполнитель:

Тарасова Ольга Николаевна,

тренер-преподаватель

Фитнес-резинка – это современный спортивный мини-тренажер, сделанный из латексной прочной резины. Раньше ленты из резины использовались в медицине для восстановления функций мышц и суставов. Со временем ленты модернизировались в кольца и сегодня успешно используются в фитнесе и тренировках спортсменов разных возрастных категорий и уровня спортивной подготовки.

Цель использования такого оборудования в общефизической подготовке конькобежца: развитие физических качеств каждого спортсмена в соответствии с индивидуальными возможностями, обогащение двигательного навыка за счет воздействия на мышцы-стабилизаторы.

**Задачи:**

- укрепить мускулатуру, мышечный корсет;
- развивать координацию движений, равновесие;
- развивать силу, выносливость, гибкость;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом за счет разнообразия методик подготовки.

**Базовые правила выполнения упражнений:**

- выполнять упражнение нужно плавно и следить за техникой движений;
- в исходном положении резинку следует растягивать максимально, избегать провисания;
- необходимо следить за положением резинки: она не должна перекручиваться или вызывать дискомфорт;
- на всем протяжении выполнения упражнений нагрузка не должна восприниматься как тяжелая. Все движения должны выполняться под визуальным контролем.

**Преимущества использования фитнес-резинок**

1. **Безопасность:** этот спортивный снаряд является самым

безопасным для здоровья.

Во время выполнения упражнений идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому упражнения оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

**2. Многофункциональность:** резинки позволяют проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины, ягодиц. Практически все упражнения, выполняющиеся с утяжелением, можно выполнять с резинками.

Упражнения можно комбинировать, надев эластичные кольца одновременно на руки и ноги.

**3. Адаптивность:** дети легко могут самостоятельно контролировать нагрузку, регулируя уровень натяжения сильнее или слабее.

**4. Доступность:** резинки можно отнести к одним из самых недорогих инструментов для тренировок, их легко можно взять с собой (занимают мало места), легко обрабатываются.

**5. Недостатки эластичных резинок:** аллергия на латекс и быстрый износ при неправильной эксплуатации.

## Упражнения с фитнес-резинками

Комплекс упражнений можно использовать на разминке перед основной частью тренировки, а также в заключительной части тренировки. Упражнения на ВПП можно чередовать с упражнениями для ног, так как при выполнении упражнений комплекса происходит локальное утомление группы мышц, на которую совершается непосредственное воздействие.

### Упражнения для укрепления мышц голеностопной группы:

1. ИП: стопа без обуви, один конец резинки под большим пальцем ноги, стопа «держит арку», палец прижимает резинку к полу. Вторая нога на весу как во время проката на коньке.

Небольшой пружинящий присед на ноге, в это время партнер пытается небольшими рывками выдернуть резинку из-под пальца ноги /10р кн

2. ИП: стопы без обуви, резинка на передней трети обеих стоп, упор на пятки.

Отведение-поворот одной стопы в сторону, не отрывая пятки /20р кн

3. ИП: стопы без обуви, ноги на ширине плеч, резинка на лодыжках.

Плавно встать на носки и удерживать равновесие до 10 счетов /5р

4. ИП: стопы без обуви, ноги на ширине плеч, резинка на лодыжках.

Плавно встать на носки и медленно развести пятки в стороны, затем в ИП/5р

### Упражнения для укрепления мышц тазобедренной части, отвечающих за стартовый разгон:

#### 1. Отведение ноги назад

ИП: зафиксируйте резинку на лодыжках. Стоя, рабочая нога чуть позади.

На выдохе плавно отведите ногу назад, стопа носок «смотрит вниз»  
Спина ровная, без прогиба в пояснице /20р кн

## **2. Ходьба с резинкой**

ИП: зафиксируйте резинку на лодыжках. Стоя, стопы под плечами. Коленные суставы немного согнуты. Корпус наклонен вперед. Сделайте по 10-15 шагов вперед и назад.

## **3. Отведение ноги в сторону**

ИП: зафиксируйте резинку на лодыжках. Стоя, рабочая нога чуть отведена в сторону.

Отведите ногу в сторону, стопа не раскрывается, носок на себя/20р кн

## **4. Фиксация четкого прихода на конек**

ИП: зафиксируйте резинку на первой трети стопы. Стоя в л/а стойке высокого поднимания бедра, руки «спринт конькобежца», корпус слегка наклонен вперед. Рабочую ногу чуть поднимаем от земли (5-15см) и напрыгиваем на нее в положение прихода на конек на спринтерской дистанции/10р кн

## **5. Скручивание резинки в паре (косые мышцы пресса)**

ИП: спортсмены стоят друг напротив друга, обеими руками держат резинку. Поочередно делаем поворот корпуса в сторону/10р в каждую сторону.

## **Упражнения общеукрепляющие:**

### **1. «Планка»**

ИП: зафиксируйте фитнес-резинку чуть ниже коленей, опора на ладони и пальцы ног. Ладони расположить под плечами. Спину удерживать ровной, без прогибов в пояснице.

На выдохе, развести ноги в стороны в прыжке. Вернуться в ИП/20р

### **2. Махи ногами лежа**

ИП: зафиксируйте фитнес-резинку на голени. Лечь на живот, положив голову на руки. Попеременно поднимайте прямую ногу вверх /20р

### **3. Боковая планка**

ИП: оденьте резинку на верхнюю часть голени. Обопритесь на локоть и внешнюю часть стопы. Держите корпус ровно, не провисая вниз. Другую руку вытяните вверх. На выдохе поднимите ногу. Вернитесь в ИП /20р каждый бок.

### **4. «Велосипед»**

ИП: зафиксируйте эластичную петлю на стопах, лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Выполняйте скручивания, стремясь соединить локоть с противоположным согнутым коленом. Выпрямите ногу. Повторите на другую сторону./20-30р

### **5. Выпады - реверанс**

ИП: зафиксируйте резинку немного выше колен, стоя, ноги шире плеч.

Сделайте выпад назад и в сторону, растягивая резинку. Опустите колено так, чтобы образовался прямой угол. Вернитесь в ИП./20р

### **6. Глубокие приседы**

ИП: зафиксируйте резинку немного выше колен. Стоя, ноги шире плеч.

Приседайте до тех пор, пока бедра не окажутся параллельно полу. Таз отведите назад, угол в колене сохраняйте прямым. Колено не должно выходить за линию стоп.

Вернитесь в ИП /20р

### **7. Задняя поверхность бедра**

ИП: зафиксируйте резинку на лодыжках, стоя на четвереньках, опора на ладони и колени. Поднять согнутую в колене ногу /15р кн

### **8. Подъем голени**

ИП: зафиксируйте резинку на стопу опорной ноги и лодыжке рабочей ноги, стоя, ноги вместе, колени не соприкасаются /20р

Согните ногу в колене и приведите стопу к ягодице, зафиксируйте позицию на 5 сек.

### **9. Отведение колена в сторону**

ИП: зафиксируйте резинку для фитнеса вокруг коленей, опора на ладони и колени.

На вдохе отведите колено в сторону, не выпрямляя ноги, вернитесь в ИП./20р

### **10. Приседы с махами в сторону**

ИП: зафиксируйте резинку чуть ниже коленей, стоя, ноги чуть шире плеч.

Выполните приседание, вернитесь в ИП и сделайте мах ногой в сторону./10р

## **Упражнения с резинкой для рук и плеч:**

### **1. Разведение рук над головой**

ИП: зафиксируйте резинку на запястьях, руки согните в локтях, ладони держите прямо перед собой. Разведите руки в стороны. В максимальной точке сопротивления, поднимите руки над головой /20р

### **2. Разведение рук перед собой**

ИП: зафиксируйте резинку на косточках пальцев. Вытяните руки перед собой на уровне плеч. Одну руку тяните вниз, а другую – вверх. Задержитесь в точке максимального сопротивления на 1-5 сек./10р

### **3. Разведение рук в стороны**

ИП: зафиксируйте резинку на локтях, стоя, вытяните руки перед собой.

Разведите руки в стороны /20р

### **4. Отведение рук вниз**

ИП: зафиксируйте резинку на запястьях, одну руку согните в локте и обоприте о противоположное плечо. Другую руку также согните в локте. Разогните нижнюю руку, стремясь опустить запястье максимально низко /20р

### **5. Разведение рук в стороны**

ИП: зафиксируйте резинку на запястьях, стоя, согните руки в локтях, но не прижимайте их к корпусу. Поднимите одну руку до уровня плеч. Вернитесь в ИП и повторите на другую сторону /20р

### **6. Прыжки «Звездочка»**

ИП: зафиксируйте эластичную петлю вокруг лодыжек, стоя, ноги на ширине плеч.

Во время прыжка разведите ноги в стороны, а руки поднимите над головой. Прыжком вернитесь в ИП /20пр

### **7. Ходьба в сторону «Краб»**

ИП: Зафиксируйте резинку на лодыжках и над коленом, стоя, ноги на ширине плеч, корпус немного наклонен вперед. Сделайте 10 шагов в одну сторону (максимально растягивая резинку и минимально подходя второй ногой, оставляя натяжение).

Повторите на другую сторону /10р

### **8. Махи ногами в сторону**

ИП: зафиксируйте петлю на лодыжках, лежа на боку. Сделайте прямой ногой мах вверх и в сторону./20р

## **Заключение**

Наблюдение за результатами обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» на этапе совершенствования спортивного мастерства позволяет утверждать, что введение в методику подготовки упражнений с фитнес-резинками повышает уровень спортивных результатов в спринте. Спортсмены до введения упражнений с фитнес-резинкой, показывали высокие результаты, входили в тройку призеров на средних и длинных дистанциях и проходили отбор на Первенство России. Однако на Первенстве России не попадали на четвертую дистанцию, так как на спринте теряли много очков, занимая с 47 по 58 места.

В качестве референтной группы были выбраны юноши и девушки 16-17 лет, проходящие подготовку у тренеров С.В. Тарасова и О.Н. Тарасовой.

Ниже представлены результаты спортсменов за пять лет - с 2020 по 2025 годы на дистанции 500 м, показанные в этапах Первенства Сибирского Федерального округа на крытых катках после введения в программу общефизической подготовки упражнений с фитнес-резинками.

### **Сезон 2020/2021:**

Первенство СФО - 2 этап 16.01.2021 г:

7 место - Брюханова Василиса - 46,18 сек

9 место - Гожидоева Елизавета - 46,41 сек

11 место - Качурова Анжелика - 47,01 сек

### **Сезон 2021/2022:**

Первенство СФО - 1 этап 16.12.2021 г:

13 место - Качурова Анжелика – 46,22 сек

15 место - Черных Дарья – 46,31 сек

7 место - Клешнин Алексей – 39,86 сек  
 17 место - Аникин Николай – 40,98 сек

Первенство СФО-2 этап 10.01.2022г:  
 12 место - Черных Дарья – 45,78 сек  
 13 место - Качурова Анжелика – 46,16 сек

Первенство СФО-3 этап 05.02.2022г:  
 15 место - Качурова Анжелика – 47,54 сек  
 10 место - Черных Дарья – 46,69 сек  
 11 место - Клешнин Алексей – 40,87 сек  
 14 место - Аникин Николай – 41,35 сек

### **Сезон 2020/2023:**

Первенство СФО - 1 этап 13.12.2022 г:  
 2 место - Брюханова Василиса – 42,41 сек  
 6 место - Гожидоева Елизавета – 43,89 сек  
 24 место - Качурова Анжелика – 47,04 сек  
 17 место - Малыгин Александр – 42,68 сек

Первенство СФО - 2 этап 09.01.2023 г:  
 3 место - Брюханова Василиса – 42,62 сек  
 12 место - Гожидоева Елизавета – 45,42 сек  
 15 место - Шарапова Милана – 46,63 сек  
 18 место - Малыгин Александр – 41,70 сек

Первенство СФО - 3 этап 04.02.2023 г:  
 3 место - Брюханова Василиса – 42,37 сек  
 12 место - Гожидоева Елизавета – 45,54 сек  
 15 место - Шарапова Милана – 46,57 сек  
 18 место - Малыгин Александр – 43,98 сек

### **Сезон 2023/2024:**

Первенство СФО - 1 этап 12.12.2023 г:  
 2 место - Гожидоева Елизавета – 44,10 сек  
 8 место - Шарапова Милана – 45,53 сек  
 4 место - Тарасов Никита – 38,90 сек  
 6 место - Шишкин Кирилл – 39,53 сек  
 13 место - Копылов Григорий – 40,48 сек

Первенство СФО - 2 этап 09.01.2024 г:

1 место - Брюханова Василиса – 42,42 сек  
 3 место - Гожидоева Елизавета – 44,34 сек  
 6 место - Шарапова Милана – 45,37 сек  
 4 место - Тарасов Никита – 38,18 сек  
 5 место - Шишкин Кирилл – 38,80 сек  
 11 место - Копылов Григорий – 40,16 сек

Первенство СФО - 3 этап 03.02.2024 г:

1 место - Брюханова Василиса – 42,54 сек  
 7 место - Гожидоева Елизавета – 45,76 сек  
 5 место - Шарапова Милана – 45,57 сек  
 3 место - Тарасов Никита – 38,57 сек  
 4 место - Шишкин Кирилл – 38,73 сек  
 9 место - Копылов Григорий – 39,99 сек

### **Сезон 2023/2024:**

Первенство СФО - 1 этап 12.12.2024 г:

1 место - Коковина Лия – 41,85 сек  
 10 место - Потапова Анна – 43,98 сек  
 1 место - Тарасов Никита – 37,10 сек  
 3 место - Шишкин Кирилл – 37,52 сек  
 4 место - Фогель Юрий – 37,64 сек

Первенство СФО - 2 этап 18.01.2025 г:

1 место - Коковина Лия – 41,73 сек  
 9 место - Потапова Анна – 44,20 сек  
 1 место - Тарасов Никита – 37,13 сек  
 4 место - Фогель Юрий – 38,02  
 5 место - Шишкин Кирилл – 38,08 сек

Для сравнения – таблица среднеарифметического результата тройки призеров на Первенствах СФО с 2020 года:

Спортсмены 16-17 лет	Сезон 20/21	Сезон 21/22	Сезон 22/23	Сезон 23/24	Сезон 24/25
1 этап девушки	-	42,78	42,45	44,19	42,47
1 этап юноши	38,66	38,21	38,45	37,85	37,34
2 этап девушки	42,68	42,28	42,23	43,40	42,36
2 этап юноши	38,74	38,00	38,50	37,57	37,67

3 этап девушки	-	43,11	42,60	43,54	-
3 этап юноши	-	38,40	39,17	38,21	-

Упражнения с фитнес-резинкой были введены в регулярные тренировки команды с декабря 2023 года, как мы видим – это положительно отразилось на результатах коротких дистанций. В скоростных спринтерских дисциплинах на коньках решающее значение имеет время, которое спортсмен затрачивает на фазу прихода на конек (скользящую опору), стабилизацию во время проката и отталкивание с конька. За счет укрепления мышц-стабилизаторов, моделирования неустойчивой опоры и выполнения упражнений в разных проекциях дестабилизации достигается высокий уровень стабильного и чёткого прихода на конек.