

## Лекции I курс

### Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках

#### Тема 1. Введение в специальность

##### План

1. Цели, задачи и содержание учебной дисциплины.
2. Программные требования по курсам обучения.
3. Квалификационная характеристика тренера по фигурному катанию на коньках.
4. Права и обязанности студентов.
5. Виды и содержание фигурного катания на коньках.

1. Стратегическими целями высшего образования в нашей стране выступают:

– повышение качества высшего образования в условиях его массовости;

– формирование профессиональной мобильности специалистов, способствующих адаптации выпускников вуза к постоянно изменяющимся условиям профессиональной деятельности;

– воспитание духовно, интеллектуально и физически развитой личности, способной активно участвовать в экономической и социально-культурной жизни общества.

Основными направлениями развития высшей школы является разработка и внедрение в образовательный процесс вузов:

– структурно-организационных изменений;

– содержательно-технологических инноваций;

– создание ресурсного обеспечения подготовки специалистов.

Структурно-организационные изменения направлены на совершенствование структуры высшего образования, что предлагает:

– поэтапный переход к двухступенчатой системе профессиональной подготовки специалистов, включающей бакалавриат и магистратуру;

– диверсификация типов высших учебных заведений: высший колледж - институт - академия - университет;

– интеграция среднего специального и высшего образования (создание университетских комплексов: среднее специальное учебное заведение (ССУЗ) - ВУЗ).

2. Новая структура высшего образования связана с четким определением и закреплением и закреплением ступеней высшего образования. Первая ступень (не менее 2-х лет обучения) обеспечивает общенаучную подготовку. Вторая ступень (4-5 лет обучения) обеспечивает получение высшего образования с присвоением квалификации и выдачей диплома специалиста. Программой расширения академической подготовки на этой ступени выступает бакалавриат. Третья ступень высшего

образования – магистратура (6 лет). Она сориентирована на подготовку специалистов к научно-педагогической деятельности, включает углубленное изучение предметов и защиту диссертаций.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов, которые распределяются на лекции, практические занятия, семинарские занятия и самостоятельную подготовку студентов (таблица).

Таблица – Распределение учебных часов по видам обучения

курс обучения	всего часов	лекции	практические	семинары	УСР	курсовые работы	экзамены	зачеты
1	154	24	118	12	14		2 сем.	1 сем.
2	148	22	108	18	12		3 сем.	3 сем., 4 диф.
3	246	26	200	20	24		5,6 сем.	5,6 сем.
4	318	32	256	30		7	8 сем.	7,8 сем

**3.** Специальность – тренер по фигурному катанию на коньках. Тренерский состав работает с различным контингентом учащихся отличающихся по возрасту, и по степени физической подготовленности.

Тренерская работа имеет много общего с работой учителя, преподавателя, но вместе с тем обладает и своими отличительными чертами. Особенности специализации тренера зависят от самых разнообразных условий: от возраста тренирующихся, видов спорта, коллектива, где осуществляется учебно-тренировочный процесс.

Специалист по физической культуре и спорту – прежде всего педагог – воспитатель.

Как и всякая педагогическая деятельность, этот труд носит творческий характер, следовательно, почти не возникает таких ситуаций, которые требуют заученных форм поведения, стандартных методов, действий и решений.

Преподаватель физического воспитания закладывает материальные основы личности, своим трудом способствует интеллектуальному развитию и нравственному воспитанию учащихся.

Особенностью профессионального труда специалиста по физической культуре и спорту, так же как и педагога, вообще, является то, что, его деятельность связана с воспитанием молодежи, которое является частью борьбы за преобразование общества.

Одним из неперемennых условий, которые помогают педагогу раскрывать внутренние запасы человеческого организма, является постоянное повышение требований к занимающимся.

Преподаватель при контроле процесса физического развития широко использует различные нормативы, тесты. Только совместная длительная творческая деятельность педагога и воспитанника на основе современной

науки и техники помогает открыть задатки, сформировать способности, воспитать талант.

Физическая культура и спорт оказывают всестороннее воздействие не только на развитие физических качеств и способностей, но и на формирование общественных и личных интересов, на характер и мировоззрение людей.

Педагог должен постоянно учить своих воспитанников владеть собой.

Педагог должен создать предпосылки для укрепления физического и психического здоровья своих учеников. Он последовательно готовит их к жизни, к труду, к преодолению трудностей и, в частности, к тому времени, когда наиболее способные из них войдут в большой спорт, когда выступления на высоком уровне потребуют от них особой организованности, ясности сознания, трезвости ума, душевного равновесия.

**4.** Студентом высшего учебного заведения является лицо, в установленном порядке зачисленное в высшее учебное заведение для обучения. Студенту высшего учебного заведения бесплатно выдаются студенческий билет и зачетная книжка установленного образца.

Студенты вузов, равно как и обучающиеся всех иных образовательных учреждений, имеют право на:

- выбор образовательного учреждения и формы получения образования;

- получение образования в соответствии с государственными образовательными стандартами;

- обучение в пределах этих стандартов по индивидуальным учебным планам;

- ускоренный курс обучения;

- на бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами библиотек;

- получение дополнительных (в том числе платных) образовательных услуг;

- участие в управлении образовательным учреждением;

- уважение своего человеческого достоинства, свободу совести, информации;

- свободное выражение собственных мыслей и убеждений.

Стипендия представляет собой денежную выплату, которая назначается студентам по результатам экзаменационной сессии в зависимости от успехов в учебной деятельности и материального положения.

Ученый совет вуза по согласованию со студенческой профсоюзной организацией устанавливает порядок назначения стипендии различным категориям студентов, определяет количество стипендиатов, размер стипендии (не ниже установленного законом) и социальных пособий в пределах имеющихся бюджетных и внебюджетных средств.

При условии успешной сдачи всех экзаменов и зачетов в период экзаменационной сессии в обязательном порядке назначается стипендия следующим категориям студентов:

- успевающие только на «отлично», либо на «хорошо» или «отлично».
- обучающиеся в рамках целевой контрактной подготовки специалистов;
- детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей;
- детям-инвалидам, инвалидам 1 и 2 групп;
- лицам пострадавшим в результате аварии на Чернобыльской АЭС и других радиационных катастроф;
- ветеранам боевых действий на территории других государств.

Нуждающимся студентам, не получающим стипендии, может выдаваться ежемесячное социальное пособие из средств фонда социальной защиты студентов. На эти цели могут быть потрачены средства в размере 5% стипендиального фонда.

Юридические и физические лица, направившие на обучение в вузы молодых людей, вправе назначать им свои стипендии.

Наряду с выплатой стипендии, закон предусматривает и другие формы социальной поддержки студентов. Вуз располагает правом выделить дополнительные средства в размере двух месячных стипендиальных фондов для организации культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами, их санаторного лечения и отдыха. Студенты очной формы обучения государственных и муниципальных вузов получают доплату на питание из расчета на одного человека на каждый календарный день не менее чем 2% установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда.

Студент очной формы обучения имеет право на бесплатный проезд железнодорожным транспортом один раз в год туда и обратно, либо автобусным транспортом, при отсутствии железнодорожного сообщения, либо авиационным транспортом для студентов, проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях в Сибири и на Дальнем Востоке.

Для студентов очной, заочной (вечерней) форм обучения не менее чем два раза в учебном году устанавливаются каникулы общей продолжительностью на менее чем семь недель.

Каждый обучающийся, нуждающийся в жилой площади, должен быть обеспечен отвечающим санитарным нормам и правилам местом в общежитии при наличии соответствующего жилищного фонда высшего учебного заведения.

При наличии обучающихся, нуждающихся в жилой площади, не допускается использование не по назначению входящей в жилищный фонд высшего учебного заведения жилой площади общежитий (сдача в аренду и иные сделки), а также использование, приводящее к ее уменьшению.

Размер платы за проживание в общежитии, коммунальные и бытовые услуги для обучающихся за счет средств государственного бюджета не может превышать 5% размера стипендии.

С каждым обучающимся, проживающим в общежитии, заключается договор, типовая форма которого утверждается федеральным (центральным) органом управления высшим профессиональным образованием.

При отчислении студента из вуза по собственному желанию или по уважительной причине за ним сохраняется право на восстановление в течение 5 лет. При восстановлении в вузе студент вправе оставить те основы обучения (бесплатная или платная), в соответствии, с которой он обучался ранее, до отчисления. В государственных высших учебных заведениях запрещается взимать плату за восстановление студента на бесплатную форму обучения, если высшее образование он получает впервые. Восстановление студентов, отчисленных ранее по неуважительной причине, происходит на условиях и в порядке, определяемых уставом высшего учебного заведения.

Процедура применения дисциплинарных взысканий включает ряд обязательных требований. До наложения дисциплинарного взыскания должно быть проведено расследование обстоятельств дела, и члену коллектива обязательно должна быть представлена возможность дать письменное объяснение. По срокам дисциплинарное взыскание применяется не позднее чем через один месяц со дня обнаружения проступка и не позднее чем через шесть месяцев со дня его совершения (не считая времени болезни студента или нахождения его на каникулах). Налагается дисциплинарное взыскание приказом компетентного должностного лица или решением коллегиальных органов.

**5.** Передвижение на коньках является простым, доступным физическим упражнением, разносторонне воздействующим на организм занимающихся. Регулярные занятия на коньках в зимний период способствует укреплению и совершенствованию сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, опорно-двигательных функций, развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, подвижности в суставах, содействует общему закаливанию организма, улучшает сон и аппетит.

Катание на коньках любой конструкции с целью снятия напряжения трудового дня, укрепления здоровья и проведения досуга принято называть простым катанием. Оно проводится на катках общего пользования, на замерзающих водоемах, дворовых площадках в виде массового катания, выполнения отдельных упражнений (фигур), игровых действий, катания детей и подростков с гор и т.п. (рисунок 1).

Многолетнее увлечение катанием на коньках приводит некоторых любителей в спортивные секции. Простое катание предшествует организованным занятиям спортом.



Рисунок 1. – Разновидности занятий на коньках

Целенаправленные занятия в секциях высших и средних специальных учебных заведений, добровольных спортивных обществ, клубах по месту жительства, детско-юношеских спортивных школах с целью достижения спортивных результатов, а также регулярное участие в соревнованиях относят к конькобежному спорту, в частности, скоростному бегу на коньках. На занятиях конькобежцы используют, в основном, беговые и, реже, простые коньки.

Многообразие упражнений на коньках позволило одновременно сформироваться ряду видов спорта: скоростной бег на коньках (конькобежный спорт), фигурное катание (парное и одиночное), танцы на льду, игры в хоккей с мячом или шайбой, шорт-трек (бег на коротких дорожках).

Каждый из названных видов спорта отличается своей специфической двигательной задачей. Для фигуристов и танцоров на льду она своя: артистичность, пластика и ритмичность движений, красота фигур; для игровых видов – комбинация быстрых ходов, неожиданных для противника действий, конечный результат – поражение ворот. Для представителей скоростного бега – достижение высокой скорости при преодолении дистанции.

Видом спорта обусловлен инвентарь спортсменов и форма коньков. В каждом виде спорта коньки имеют свои особенности. На фигурных коньках удобно вращаться, прыгать, разворачиваться, на них проще обучать катанию новичков. На хоккейных коньках легко маневрировать, быстро изменять направление бега, на них можно достичь высокой скорости на коротких отрезках. На беговых коньках невозможно выполнять фигуры, вращения, резкие повороты, они непригодны для спортивных игр, на них не совсем удобно обучать новичков. Главное их назначение – скорость бега. Для покоряющих скорость конькобежцев немаловажное значение имеет костюм: обтекающий, снижающий сопротивление среды.

5. Современное фигурное катание включает одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание, спортивные танцы на льду и синхронное фигурное катание на коньках.

Одиночное катание состоит из короткой и произвольной программ. Короткая программа выполняется под музыку и длится не более 2 мин. Она включает 7 предписанных элементов произвольного катания: шаги, вращения, комбинации вращений, прыжок во вращение, два различных прыжка и каскад из двух прыжков.

Смысл включения, короткой программы в соревнованиях заключается в том, чтобы более объективно оценить мастерство участников путем сравнения исполнения ими одинаковых предписанных элементов.

Произвольная программа, которая также выполняется под музыку (в течение времени, обусловленного программой состязаний), должна содержать гармоничный набор элементов. В ходе соревнований спортсмен должен продемонстрировать, в какой степени он овладел техническими приемами современного фигурного катания, и проявить при этом эстетическую зрелость.

Тенденции развития фигурного катания выдвигают на первый план требование сбалансированности произвольных программ, т. е. демонстрации владения всеми группами элементов. Серьезной ошибкой следует считать стремление подчеркнуть одну сторону программы, например прыжковую, и на этом фоне попытаться скрыть недостатки в исполнении вращений и шагов. Парное катание (спортивные пары) наряду с исполнением совместных элементов, таких, как поддержки, подкрутки, обводки, тодесы, парные вращения, выбросы требует выполнения и элементов одиночного катания: отдельных шагов, многооборотных прыжков, вращений и прыжков во вращении. Однако эти элементы оба партнера должны выполнять так, чтобы создать впечатление единства действий. Программа соревнований в парном катании включает короткую и произвольную программы, требования к которым в основном аналогичны перечисленным выше.

Спортивные танцы на льду представляют собой несколько специфический вид фигурного катания, основу которого составляют комбинации шагов, выполняемых в строгом соответствии с ритмом танца» и его характером. Программа соревнований по спортивным танцам состоит также из короткой и произвольной программ.

Наряду с одиночным, парным катанием и спортивными танцами на льду фигурного катания существует синхронное фигурное катание на коньках. В прошлом в нашей стране проводились соревнования и показательные выступления в групповом фигурном катании. В последнее время групповое фигурное катание начинает приобретать популярность в ряде зарубежных стран, где оно получило название «прецизионное» катание. В основе его лежит демонстрация точности и согласованности движений всех членов группы.

Единая спортивная классификация (ЕСК) Республики Беларусь (принятая 8 октября 1992г.) является государственным нормативно-правовым документом физкультурного движения и обеспечивает одинаковые условия при оценке достижений спортсменов. Уровень спортивного мастерства классифицируется по результатам соревнований от юношеского разряда до кандидата в мастера или присвоения званий мастер спорта, мастер спорта международного класса. За особо высокие достижения спортсменам присваивается звание «Заслуженный мастер спорта» (на основании отдельного Положения).

Тренеру, подготовившему спортсмена, который стал победителем или призером Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Кубка мира, присваивается звание «Заслуженный тренер Республики Беларусь».

Специалистов по фигурному катанию на коньках в республике готовят, в основном, в Белорусском государственном университете физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических вузов, а также училищах олимпийского резерва.

Современные программы по дисциплинам «Теория и методика обучения и спортивной тренировки, методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство, научно-методическое обеспечение конькобежного спорта» ставят своей целью развить творческие способности, привлечь студентов к педагогической и научной деятельности. В процессе обучения решаются следующие задачи:

- вооружить студентов современными знаниями теории и методики обучения и тренировки конькобежцев различной квалификации;
- воспитать навыки организации, проведения и судейства соревнований, обеспечения безопасности при проведении занятий на льду катков и водоемов;
- овладеть знаниями, умениями и навыками организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами различного возраста, пола и уровня подготовленности;
- помочь занимающимся овладеть современной техникой и тактикой скоростного бега на коньках;
- улучшить их физическую подготовленность и повысить двигательную активность;
- научить студентов разрабатывать методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочных занятий;



- ознакомить с научными достижениями, обучить лекторскому мастерству и проведению научно-исследовательской работы, помочь в подготовке и защите дипломной работы;
- выработать практические навыки подготовки оборудования и инвентаря для проведения учебно-тренировочного процесса.

На теоретических, лабораторных и практических занятиях студенты знакомятся с системой физического воспитания, историей, теорией и методикой избранного вида спорта, проходят педагогическую практику в средней школе и тренерскую – в детско-юношеских спортивных школах. Ведут учебную и научно – исследовательскую работу, результаты которой обобщают в дипломной (выпускной) работе. Знания, умения и навыки студентов оцениваются два раза в год на зачетных и экзаменационных сессиях. Кафедрой установлены контрольные переводные требования по спортивной подготовке студентов. Выпускники дневного обучения должны иметь первый спортивный разряд, судейскую категорию по специализации и дополнительный разряд по любому виду спорта. Для выпускников заочного отделения требуется судейская категория и второй разряд по специализации.

Обучение в университете проходит по этапам. На базовом этапе (1-4 семестры студенты овладевают знаниями и умениями теории и методики избранного вида спорта, навыки организации учебно-тренировочного процесса, управления учебной группой, проведением занятий и соревнований, приобретают опыт судейства соревнований. На втором этапе (5-8 семестры) студенты получают углубленные знания по специальности, совершенствуют свое педагогическое и спортивное мастерство, готовят к защите дипломную работу.

На основании «Образовательного стандарта» специалисту присваивается квалификация «Преподаватель физической культуры и спорта, тренер по спорту». Специалист предназначен для работы в дошкольных учреждениях, средних образовательных, средних специальных, высших и других учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах, а также в органах управления физической культурой, спортом и туризмом, коллективах физической культуры промышленных предприятий и учреждений, физкультурно-спортивных клубах и других учреждениях по месту жительства населения.

Выпускники университета, успешно завершившие обучение и защитившие дипломную работу или получившие степень магистра могут рекомендоваться советом вуза и кафедрой для поступления в аспирантуру.

### **Контрольные вопросы по теме.**

1. Место физкультурного образования в государственной системе обучения.
2. Педагогическая профессия, ее характеристика и роль в обществе.
3. Образовательный стандарт высшего образования.
4. Квалификация выпускника физкультурного вуза.

5. Общие требования к знаниям и умениям специалиста по физической культуре и спорту.
6. Права и обязанности студентов вуза.
7. Сущность педагогической деятельности.
8. Особенности педагогической профессии.
9. Педагогическое творчество и мастерство учителя.
10. Роль тренера в педагогической деятельности.
11. Характеристика видов и форм самостоятельности работы студентов.
12. Самостоятельная работа студентов, выезжающих на учебно-тренировочные сборы и соревнования.
13. Кто из студентов переводится на индивидуальный график обучения.
14. Что такое индивидуальный график обучения.
15. Организационные формы самостоятельных тренировок.
16. Средства самостоятельного физического совершенствования.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Барков В.А. Введение в специальность: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 1999. – 108 с.
2. Выдрин И.В. Введение в специальность. – М: ФиС, 1980. – 159 с.
3. Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма. Министерство спорта и туризма. – Минск, 1997.
4. О физической культуре и спорте Республики Беларусь. Закон Республики Беларусь. – Мн., 1993. – 24 с.
5. Образовательный стандарт. Министерство образования Республики Беларусь. – Минск, 1998. – 56 с.
6. Кукушин В.С. «Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие. – Ростов на Дону: Издательский центр «МэрТ», 2002. – 224 с.
7. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений /В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов – 4-е изд. – М.: «Школьная Пресса», 2002. – 512 с.
8. Основы педагогики: учебное пособие /А.И.Жук, И.И.Казимирская, О.Л.Жук. – Мн.: Аверсэв, 2003. – 2003. – 349 с.
9. Педагогика: учебник для студентов пед. ВУЗов. /П.И.Пидкасистого. – М.: «Педагогическое общество России», 2002. – 608 с.  
Латыш Н.И. Образование на рубеже

## Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках

### Тема 2. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания

#### План

1. Фигурное катание на коньках как средство физического воспитания, культурного отдыха и оздоровления населения.
2. Место фигурного катания на коньках в системе дошкольного воспитания, ДЮСШ, СДЮШОР, ГЦОР, РЦОП, сборных командах.
- 3 Структура государственных и общественных органов управления фигурным катанием на коньках.
- 4 Международный союз конькобежцев (ИСУ).
- 5 Белорусский союз конькобежцев (БСК).

1. Физическое воспитание является неотъемлемой частью государственной системы воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания, в сочетании с гигиеническими факторами, содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт – важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию.

В системе физического воспитания фигурное катание на коньках занимает одно из ведущих мест среди зимних видов спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются дети, взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании на коньках легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время катания на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь фигурным катанием на коньках на чистом зимнем воздухе, фигуристы и конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление простудных заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм, занятия на коньках достаточно популярны среди населения нашей страны и культивируются везде, где позволяют климатические условия. В значительной мере популярности занятий на коньках способствует строительство ледовых дворцов и площадок под крышей. Поэтому из сезонного вида катание на коньках постепенно становится круглогодичным занятием населения страны.

Общей задачей фигурного катания является формирование человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, и в первую очередь вестибулярной и проприоцептивной.

Решая образовательные задачи, фигурное катание развивает гибкость, ловкость, выразительность движений, а также силу и выносливость. Важная сторона фигурного катания — его эстетическое воздействие. Занятия фигурным катанием воспитывают в человеке художественный вкус, музыкальность, формируют понятия о красоте движений, требуют от фигуриста знакомства со многими видами сценического искусства.

Говоря о воспитательных задачах, следует подчеркнуть, что фигурное катание вырабатывает дисциплинированность, собранность, трудолюбие, коллективизм, смелость, активность, упорство — те черты, которые характеризуют высокие моральные качества.

В последние годы значительно увеличилась сеть школ и секций фигурного катания. Этим видом спорта занимаются ныне не только дети и подростки, но и взрослые люди, которые с успехом тренируются, участвуют в спортивных праздниках и выступлениях (адульты).

Массовое развитие фигурного катания в нашей стране, широкая география этого вида спорта будут способствовать достижению спортсменами высокого уровня мастерства.

**2.** В настоящее время миллионы людей в зимнее время катаются на коньках. Некоторые из любителей поступают в специализированные учебно-спортивные учреждения для совершенствования в фигурном катании на коньках. Подготовка занимающихся направлена на достижение высоких спортивных результатов, постоянное совершенствование спортивного мастерства и завоевание побед на чемпионатах Европы, мира и зимних Олимпийских играх. Важную роль в этом играет Единая спортивная классификация, она содержит конкретные нормативные требования, которые дифференцируются по строгой системе постепенно возрастающей трудности. Единая спортивная классификация является программно-нормативной основой фигурного катания на коньках, неуклонного повышения спортивно-технического мастерства фигуристов, улучшения качества учебно-тренировочной и воспитательной работы на всех этапах подготовки спортсменов в коллективах физической культуры и сборных командах. Она позволяет вести строгий количественный учет фигуристов разной квалификации, возраста, пола, планировать их подготовку и более эффективно управлять развитием фигурного катания на коньках в стране.

**3.** Государственным органом управления фигурным катанием на коньках в Республике Беларусь является Министерство спорта и туризма,

непосредственными исполнителями – управление спортивных федераций и главный тренер национальной команды по фигурному катанию на коньках.

Министерству спорта и туризма Республики Беларусь подчинены областные управления физической культуры, спорта и туризма, при областных исполнительных комитетах, а им, в свою очередь, городские и районные управления физической культуры, спорта и туризма при исполкомах своих территорий.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью государственной системы воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания, в сочетании с гигиеническими факторами, содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт – важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию.

В системе физического воспитания фигурное катание на коньках занимает одно из ведущих мест среди зимних видов спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются дети, взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании на коньках легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время катания на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках на чистом зимнем воздухе, фигуристы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закалывающим средством, предупреждающим появление простудных заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм, занятия на коньках достаточно популярны среди населения нашей страны и культивируются везде, где позволяют климатические условия. В значительной мере популярности занятий на коньках способствует строительство ледовых дворцов и площадок под крышей. Поэтому из сезонного вида катание на коньках постепенно становится круглогодичным занятием населения страны.

Дальнейшее развитие фигурного катания на коньках в нашей стране во многом будет зависеть и от совершенствования системы подготовки фигуристов, что предполагает не только научную обоснованность методических принципов тренировки квалифицированных фигуристов, но и развитие всех элементов этой системы: массовости, организации и управления фигурным катанием на коньках, подготовки и переподготовки тренерских кадров, научного обеспечения, медико-биологического и педагогического контроля, информации, пропаганды, развития материально-технической базы и т. п. Для государственной школы фигурного катания на

коньках характерно планомерное развитие всей многоэлементной системы подготовки фигуристов от новичка до чемпиона с учетом всех социальных и биологических факторов.

4. Мировым конькобежным спортом управляет Международный союз конькобежцев (International Skating Union - ISU). Инициаторами его создания стали спортивные организации Англии и Нидерландов. На рабочее совещание 23 июля 1892 года в Голландию собрались представители стран Германии, Австрии, Венгрии, Швеции. Свои письменные заверения прислали Норвегия, Америка, Россия. Два года ушло на подготовку необходимых документов и 13 июля 1894 года в Гарлеме принято постановление о создании ИСУ.

Созданный союз упорядочил организацию и проведение международных соревнований. На втором конгрессе в 1895 году был принят устав и правила соревнований. Положения устава, а также отдельные пункты правил могут изменяться каждые два года. Штаб-квартира находится в Давосе (Швейцария). Президентом ИСУ в 1994 году избран О. Чингуанта (Италия). Генеральным секретарем с 1975 года является Б. Хеслер. Гордость генерального секретаря – созданная его отцом Георгом (первым генсеком), научно-методическая библиотека, в которой собрана вся литература по конькобежному спорту и фигурному катанию на коньках когда-либо изданная во всех странах мира.

По вопросам программы, правил соревнований по скоростному бегу, шорт-треку, фигурному катанию на коньках на Олимпийских играх Союз конькобежцев подчиняется Международному Олимпийскому комитету (МОК). В других вопросах своей деятельности ИСУ является самостоятельным высшим органом, объединяющим национальные ассоциации, федерации или клубы 62 стран мира.

Основная цель Международного союза конькобежцев развитие и популяризация конькобежного спорта, совершенствование правил соревнований, координация деятельности национальных ассоциаций, помощь странам начинающим развивать конькобежные виды спорта.

Высшим органом управления работой ИСУ является конгресс, который созывается каждые два года. В работе конгресса принимают участие не более шести представителей от страны входящей в ИСУ. Каждая ассоциация, при голосовании имеет два мандата: один по скоростному бегу на коньках, один по фигурному катанию на коньках. При необходимости может созываться чрезвычайный конгресс.

Рабочим органом ИСУ является совет. В состав совета входят президент, вице-президент, три члена, представляющие скоростной бег на коньках, а также вице-президент и три члена представляющие фигурное катание на коньках. В каждом виде спорта по одному запасному члену совета. Совет избирается конгрессом на четыре года работы. Совет назначает генерального секретаря ИСУ. Совет созывается один раз в год. Совет ведет дела ИСУ, проверяет выполнение решений конгресса и совета, определяет места проведения чемпионатов мира и Европы, утверждает рекорды,

контролирует финансовую деятельность, готовит проведение конгресса, принимает решение о приеме новых членов, либо исключение из членов ИСУ те ассоциации, которые нарушили устав или правила Союза.

С 1982 года конгрессом избирается апелляцияционная комиссия, которая решает все возникающие в процессе работы спорные вопросы.

Исполнительным органом ИСУ являются технические комитеты: по скоростному бегу, фигурному катанию на коньках, танцам на льду, шорт-треку. В состав комитета входят его председатель и три члена. Технические комитеты занимаются организацией и проведением соревнований, готовят технические отчеты, составляют списки судей, представляют на утверждение рекорды, вносят предложения по изменению правил соревнований и развитию возглавляемого вида спорта.

В 1975 году конгресс принял решение назначить трех медицинских советников, поручив им подготовить предложения о создании технического комитета по спортивной медицине и методике тренировки.

Бюджет Международного союза конькобежцев составляют поступления членских взносов национальных ассоциаций, от рекламы коммерческих фирм, продажи прав на трансляцию соревнований по радио и телевидению, от зрелищных мероприятий, взносов за право проведения чемпионатов ИСУ.

Официальным рабочим языком Союза конькобежцев является английский; в отдельных случаях применяются немецкий, французский, русский языки.

Союз издает коммюнике в котором публикуются списки национальных федераций, членов ИСУ, результаты чемпионатов, национальные рекорды и пять лучших результатов сезона, списки главных судей и судей по видам спорта, стартеров, решения заседаний совета с повесткой дня, протоколы и решения конгрессов и другую информацию. Кроме того, раз в два года публикуется устав ИСУ, правила соревнований с принятыми очередным конгрессом, поправками.

**5.** Белорусская федерация конькобежного спорта вступила в ИСУ в 1992 году.

В 1996 году федерация реорганизована в Белорусский союз конькобежцев, объединив федерации по скоростному бегу, фигурному катанию на коньках и шорт-треку. Первым председателем БСК избран заслуженный мастер спорта Игорь Железовский, секретарем – заслуженный тренер БССР Олег Кривошеев.

В настоящее время председателем Белорусского союза конькобежцев избран Николай Константинович Ананьев, секретарем – Юлия Викторовна Комлева.

Рабочий орган БСК – технический комитет, состоящий из 15 человек и избираемый на четыре года. Технический комитет собирается каждые два месяца. Повседневное руководство осуществляет исполнительный комитет, в составе президента, двух вице – президентов и генерального секретаря. Президиум назначает комиссии: научно-методическую и медицинского

контроля, судейскую, статистики и пропаганды, квалификационную, по подготовке резерва.

Президиум утверждает тренерский совет и его председателя, состав сборной команды. Назначает главных судей и главных секретарей республиканских соревнований.

Основное направление работы БСК – подготовка спортсменов высокой квалификации, развитие массовости занимающихся, подготовка резерва, укрепление материально-технической базы, широкая пропаганда конькобежного спорта в республике, международные спортивные связи.

Финансируется союз конькобежцев из государственного бюджета, а также от поступлений членский взносов, отчислений ИСУ и спонсорской помощи.

### **Контрольные вопросы по теме**

1. Фигурное катание на коньках как средство физического воспитания. В чем его особенность.
2. Фигурное катание на коньках в системе учебных учреждений.
3. Детские спортивные учреждения: спортивные школы, клубы, центры.
4. Состояние фигурного катания на коньках в регионах.
5. Международный союз конькобежцев (ИСУ)
6. Белорусский союз конькобежцев (БСК)

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Альшевский В. И., Альшевский И. И. Конькобежный спорт: на пути совершенствования. //Матер. Международной научной конференции: Молодежь, спорт, идеология. – Мн. 2004. – С. 4.

2. Альшевский, И.И. Коньки доступны всем И.И.Альшевский //начинающему физкультурнику и спортсмену – Минск: «Полымя». 1986. С. 3-8.

Барков В.А. Введение в специальность: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 1999. – 108 с.

4. Выдрин И.В. Введение в специальность. – М: ФиС, 1980. – 159 с.

5. Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма. Министерство спорта и туризма. – Минск, 1997.

6. О физической культуре и спорте Республики Беларусь. Закон Республики Беларусь. – Мн., 1993. – 24 с.

1. Образовательный стандарт. Министерство образования Республики Беларусь. – Минск, 1998. – 56 с.

2. Кукушин В.С. «Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие. – Ростов на Дону: Издательский центр «МэрТ», 2002. – 224 с.

3. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений /В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов – 4-е изд. – М.: «Школьная Пресса», 2002. – 512 с.



4. Основы педагогики: учебное пособие /А.И.Жук, И.И.Казимирская, О.Л.Жук. – Мн.: Аверсэв, 2003. – 2003. – 349 с.

5. Педагогика: учебник для студентов пед. ВУЗов. /П.И.Пидкасистого. – М.: «Педагогическое общество России», 2002. – 608 с.  
Латыш Н.И. Образование на рубеже

## Тема 6. Лекция 3,4: История развития фигурного катания на коньках 4 ч.

1. Зарождение фигурного катания на коньках.
2. Начало формирования фигурного катания как вида спорта.
3. Развитие фигурного катания на коньках в России и в СССР.
4. История первых мировых турниров.
5. История развития фигурного катания на коньках в Республике Беларусь.

1. Историки заглядывают в очень далекое прошлое, чтобы найти истоки фигурного катания, чтобы познакомиться с его первопроходцами. Уже в рукописях VII века встречаются сообщения о примитивных костяных коньках, на которых катались жители древнего Лондона. Вот что писал кентерберийский монах Стефаниус в своей "Хронике знатного города Лондона": "целые группы молодых людей идут заняться спортом на льду. Они, шагая как можно шире, быстро скользят... Другие, более опытные в играх на льду, подвязывают берцовые кости некоторых животных и, держа в руках палки с острыми железными наконечниками, по временам отталкиваются ими об лед и несутся с такой же быстротой, как птица в воздухе или копье, пущенное из баллисты".

О костяных коньках много упоминаний в скандинавском эпосе. Подобные коньки были найдены при археологических раскопках на территории многих стран Европы, например в Швейцарии. Конечно, обладатели костяных коньков не могли заложить основы будущего фигурного катания. Для этого должны были появиться совсем другие коньки - из железа. И первое упоминание о таких коньках имеется в исландской саге о Фритьофе, записанной в 1380 г.

В голландской книге "жизнь Людвины" можно даже увидеть, каким был конек с железным лезвием. На гравюре, запечатлевшей группу конькобежцев у городской стены, мы видим коньки того времени. Нет сомнения, что это комбинированные коньки - деревянная колодка с железными лезвиями. Появление коньков нового типа дало мощный толчок развитию скоростного бега на коньках и собственно фигурного катания, которое в то время заключалось главным образом в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу. Именно это привлекало многих людей искусства. Страстным поклонником коньков был, в частности, великий немецкий писатель И.В. Гете. Сохранились даже картины, которые запечатлели поэта на льду, скользящим в изысканной позе. Вообще, ни одному виду спорта, существующему по сей день, не посвящено так много картин, гравюр, рисунков и даже карикатур, как бегу на коньках и фигурному катанию.

Знаменитый след в истории фигурного катания оставил художник XVIII столетия Бенжамин Вест из Филадельфии. В 1783 г. он приехал в

Европу и продемонстрировал великолепную пластику грацию и смелость. Выяснилось, что американские фигуристы не только не уступают европейским, но и превосходят их по техничности катания.

К тому времени относится и появление первого учебника по фигурному катанию. Английский лейтенант артиллерии Роберт Джоунз, сам отличный мастер катания издал "Трактат о катании на коньках", в котором описал все основные фигуры, которые были тогда известны. Там уже разбирается техника исполнения внутренних и наружных дуг, спиралей вперед-наружу, внутренних и наружных корабликов, восьмерки вперед-наружу и многих других элементов.

2. Понадобилось около ста лет, чтобы в основном разработать почти все нынешние обязательные фигуры и основные технические приемы их исполнения. Во всяком случае, книга "Искусство катания на коньках", изданная в Глазго и принадлежащая перу Д.Андерсена, президента клуба конькобежцев этого города, и труд Х.Вандервела и Т.Максвелла Уитмана из Лондона уже содержат описания всех восьмерок, троек, крюков и других элементов, без которых немислимо сегодняшнее фигурное катание. Закономерность того факта, что почти все обязательные фигуры были созданы в Великобритании, объясняется тем, что именно здесь возникли первые клубы конькобежцев (Эдинбург, 1742 г.) и разработаны первые официальные правила соревнований.

3. Вклад Н.А. Панина-Коломенкина в развитие фигурного катания настолько велик, что еще многие поколения с благодарностью будут вспоминать о нем. Он создал первый в мире фундаментальный учебник, в котором изложил практически все основные технические, постановочные, воспитательные аспекты современной тренировки и соревнований фигуристов. Он сконструировал свою модель конька, которая будучи модернизированной, остается по сей день на вооружении у фигуристов. Более того, именно Панин-Коломенкин создал и апробировал успешно действующую и поныне систему спортивных разрядов как основу для совершенствования и роста мастерства. Большой заслугой Н.А.Панина-Коломенкина стало открытие отделения фигурного катания в Ленинградском институте физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, что положило начало изучению этого вида спорта и подготовке квалифицированных кадров в рамках высшей школы. В стенах института работали видные специалисты и опытные педагоги, создавшие научно-практическую базу современного советского фигурного катания. Среди них особое место занимает двукратный чемпион страны в парном катании профессор А.Б.Гандельман, ученик Н.А.Панина, много сделавший для сохранения и развития богатых научных и педагогических традиций отечественного фигурного катания. В институте были подготовлена большая группа высококвалифицированных специалистов-тренеров, в разные годы успешно работавших в сборной команде страны: С.А.Жук (Рис.5), И.Б.Москвин, Т.Н.Москвина, А.Н.Мишин и др. Н. А.Панин кроме научно-педагогической деятельности вел активную работу по организации массового фигурного катания, видя в нем

действенный фактор оздоровления трудящихся и основу для роста высшего спортивного мастерства. Н.А.Панин-Коломенкин и его ученики сразу после революции стали создавать первые секции этого вида спорта. С середины 20-х гг. стали регулярно проводиться чемпионаты Москвы и Ленинграда. В Москве к концу 20-х гг. фигурным катанием регулярно занималось уже более 300 человек. Среди них были такие известные мастера, как динамовцы Ю.Зельдович, К.Лихарев, спортивная пара М.Гаскевич — И.Вонзблейн, представители секции Союза металлистов Т. Гранаткина, Ю. Станкевич, М. Станкевич и др. Здоровая конкуренция между двумя ведущими группами московских фигуристов вела к быстрому росту мастерства. У ленинградцев активными организаторами групп фигурного катания были известные еще с дореволюционных времен спортсмены К. Цезар, Ф.Датлин (до революции они неоднократно выигрывали звания чемпионов России, и оба были учениками Н.А.Панина-Коломенкина), Л.Попова. Однако по уровню мастерства ленинградцы явно уступали своим московским коллегам, и когда в 1928 г. было решено послать команду советских фигуристов в Норвегию, то в нее попали только москвичи, а в качестве судьи — Н.А.Панин-Коломенкин.

Чемпионат Москвы впервые состоялся в 1923 г. Чемпионами тогда стали Ю. Зельдович, А. Быковская и спортивная пара Н. Быковская — Ю. Зельдович. Ленинградцы же свой первый чемпионат провели тремя годами позже. Среди мужчин победил И. Богоявленский, а в парном катании первенствовали А. Ергина — И. Богоявленский. Среди женщин состязания не проводились. Чемпионаты страны в те годы проходили нерегулярно, с большими перерывами. 1924, 1927, 1928, 1933 годы были отмечены все союзными турнирами, и лишь затем чемпионаты стали явлением постоянным, особенно после того, как в 1936 г. была создана Всесоюзная секция (позднее — федерация) фигурного катания. Первыми победителями Всесоюзного турнира в 1924 году стали москвичи Ю. Зельдович и Н. Быковская. Женщины-одиночницы первенства не разыгрывали. В те годы на небосклоне советского фигурного катания восходят такие звезды, как А. Гандельсман, П. Чернышев, П. Орлов, Р. Новожилова, С. Глязер, К. Лихарев, Т. Гранаткина (Толмачева), которые затем, уже в послевоенное время, став тренерами и педагогами, внесли колоссальный вклад в дело развития советского фигурного катания. Чтобы показать, по каким направлениям развивалось фигурное катание в то время, какие страсти подчас бушевали на трибунах и ледовых площадках, приводим небольшой отрывок из книги Н. А.Панина-Коломенкина «Фигурное катание на коньках», вышедшей в свет в 1938 г. в издательстве «Физкультура и спорт»: «Не лишена интереса длительная борьба двух течений в нашем парном катании. Под влиянием заграничных иллюстраций, изображавших трюковые номера профессионалов в парном катании, у нас нашлись им подражатели. Но ведь все эти подъемы женщины партнером на себя, вертушки вниз головой и т. п. номера очень не трудные вовсе не требуют от женщины никакого умения кататься на коньках — ее роль тут чисто пассивная; твердый на ногах фигурист может с успехом проделать все это даже с неодушевленным предметом вместо партнерши. В 1929 году приверженцы трюков смогли

выделиться благодаря новизне трюковых фигур, дающих бьющую в глаза картину. Но уже через год в борьбу с ними вступило противоположное течение, работавшее в другом направлении — по линии чисто фигурного катания и имеющее большое преимущество в более или менее близком уровне общей техники катания обоих партнеров, позволяющее наилучше осуществить единообразие и общность исполнения. У трюкистов, наоборот, женщина всегда слабее партнера, и в момент раздельного катания это бросается в глаза. Тем не менее, борьба была сперва довольно равная и потому интересная, и до 1933 года успех был переменным, но с 1934 года антитрюкисты заняли ведущее место». Отголоски борьбы между этими течениями, так или иначе можно наблюдать на протяжении всей истории фигурного катания, в том числе и все последние годы. Борьба за гармоничность, и не только в парном катании, продолжается неустанно, и приятно отметить, что образец здесь показывают именно советские фигуристы. В предвоенные и послевоенные годы у нас в стране была заложена достаточно прочная основа для того, чтобы начать борьбу на международной арене. К началу 50-х гг. лучшие фигуристы страны, успешно выступавшие в 30–40-е гг., стали тренерами. Полные творческих замыслов и энергии, они были преисполнены желанием так подготовить своих учеников, чтобы те с успехом могли бороться за высшие титулы на чемпионатах Европы, мира и олимпийских играх. Среди них следует отметить таких умелых воспитателей, как Т.А.Толмачева и П.П.Орлов — многократные чемпионы Советского Союза. Группы молодых спортсменов, сформировавшиеся вокруг них, и стали лидерами.

В Государственном центральном институте физической культуры выросли и такие отличные тренеры, как Т. А.Тарасова (Рис.5), Н. И.Дубова, Э. Г.Плинер, в Московском областном институте физической культуры — тренер первого чемпиона мира Сергея Волкова В. Н.Кудрявцев. Важную роль в повышении уровня эстетического содержания фигурного катания сыграла выпускница ГИТИСа, экс-чемпионка страны Е. А.Чайковская (Осипова). Первыми успеха добились ученики Петра Петровича Орлова, многие годы проходившего «курс наук» у Панина-Коломенкина. В течение трех лет — с 1958 по 1960 г. — Нина и Станислав Жук блестяще выступали на европейских первенствах, завоевывая серебряные медали. Их появление на международном горизонте было ошеломляющим, а сложность программ поразила всех специалистов. К сожалению, молодые фигуристы выступали сравнительно недолго, но зато это привело к быстрому рождению нового тренера — Станислава Жука, который на многие годы возглавил советскую школу парного катания.

В 1964 и 1968 гг. советские фигуристы покорили олимпийские вершины Инсбрука и Гренобля, а в 1969 г. лидерами в парном катании стали И. Роднина (Рис.7) и А.Уланов, ученики С. А.Жука. В течение четырех лет они собирали весь урожай золотых наград на чемпионатах Европы и мира и закрепили успех отличной победой на Олимпийских играх в Саппоро (1972г.).

Затем в качестве партнера И. Родниной начал выступать А.Зайцев (если Роднина – воспитанница московской школы фигурного катания, то Зайцев вырос на ленинградском льду). Вместе они дважды становились олимпийскими чемпионами – в 1976 г. в Инсбруке и в 1980 г. (после того, как в их семье появился ребенок) в Лейк-Плэсиде. В те же годы они семь раз завоевывали звания чемпионов Европы и шесть раз — чемпионов мира. Два года вел их к победам С.Жук, а с осени 1974 г. и до конца спортивной карьеры И.Роднину и А.Зайцева (Рис. 8) тренировала Т.А.Тарасова. Отличительными признаками стиля И.Родниной и ее партнеров была высокая спортивность, насыщенность программ сложными элементами: прыжками, уникальными дорожками шагов, поддержками, подкрутками, вращениями. Все это органически сплеталось в программах, которые подчеркивали жизнерадостность, оптимизм, открытый характер советских фигуристов. Именно это и приносило им лавры победителей. Представители советского парного катания первыми пробились на мировой пьедестал. Были годы, когда сразу пять-шесть наших пар могли бы бороться за право считаться сильнейшими. Т.Жук и А.Горелик, Т.Москвина и А. Мишин, Л.Смирнова и А.Сурайкин, Л.Смирнова и А.Уланов, Г. Карелина и Г.Проскурин, а позднее М. Черкасова и С. Шахрай, И. Воробьева вначале с А. Власовым, потом с И.Лисовским, М. Пестова и С.Леонович, наконец, Е.Валова и О. Васильев. Какой великолепный список чемпионов и призеров самых крупных международных турниров! Ни одна страна не может ныне похвастаться такими достижениями! За последние годы только американская пара Т.Бабилония – Р.Гарднер и С.Бэсс – Т.Тирбах из ГДР сумели потеснить, да и то ненадолго, наших спортсменов на мировом и европейском пьедестале. Если говорить о советской школе парного катания в целом, то ее отличает разнообразие стилей, обращение к нестандартным решениям, постоянное стремление создать запоминающийся сценический образ. Как это обычно бывает в истории любого вида спорта, появление чемпионов вызывает общий рост спортивных достижений. И в советском фигурном катании вслед за лучшими спортивными парами стали быстро прогрессировать представители и других видов. В первую очередь — танцоры. Они позже всех вышли на международную арену и резко отставали в мастерстве. Но им понадобилось всего три-четыре года, чтобы пройти путь до пьедестала. Первым это удалось сделать ученикам экс-чемпионки СССР в одиночном катании балетмейстера Е.Чайковской – Л.Пахомовой и А.Горшкову. В 1969 г. они стали призерами чемпионатов Европы и мира, а в 1970-м – чемпионами. Л. Пахомовой и А. Горшкову вместе с их тренером пришлось вести тяжелейшую борьбу за укрепление позиций советской танцевальной школы. И в 1976 г. они пришли к самой замечательной победе, завоевав – первыми в истории – звание олимпийских чемпионов в спортивных танцах на льду. Победную эстафету подхватили И. Моисеева и А. Миненков – ученики Т. Тарасовой, а затем в лидеры вышли Н. Линичук и Г.Карпонос, ученики Е. Чайковской. Обе пары по два раза завоевывали

звания чемпионов мира и Европы. Н.Линичук и Г.Карпонос в Лейк-Плэсиде стали и олимпийскими чемпионами.

Самая сложная борьба всегда идет в соревнованиях мужчин. Сегодня они овладели сложнейшими техническими приемами, а процесс усложнения программ продолжается. Когда в начале столетия Сальхов, Лутц, Риттбергер, Аксель Паульсен изобрели свои прыжки и фигуристы в благодарность за это оставили навсегда их имена в названиях элементов, никто не предполагал, что когда-нибудь все прыжки будут исполняться в три оборота. Действительно, сегодня для победы требуются уже трехоборотные аксели, сальховы, лутцы, риттбергеры, тулупы, флипы, и желательно в полном ассортименте. Да еще в комбинациях с другими прыжками. Нужны прыжки в четыре оборота. Но это еще не все. Фигурист должен выглядеть на льду гармоничным, музыкальным, пластичным – словом, обладать всеми качествами, присущими артистичным спортсменам.

Советским одиночкам долго пришлось догонять своих зарубежных соперников. В 50–60-е гг. в США, Канаде, Франции, Австрии, ФРГ, ЧССР выросла блестящая плеяда мастеров одиночного катания. Р.Баттон, А.Дженкинс, Д.Дженкинс, Т.Вуд (США), Д.Джексон (Канада), К.Дивин (Чехословакия), А.Кальма и А.Жилетти (Франция), М.Шнельдорфер (ФРГ), Э. Данцер, В.Шварц (Австрия) и многие другие покоряли сердца зрителей и специалистов. К ним присоединились фигуристы новых поколений: О.Непела (Чехословакия), Я.Хоффман (ГДР), Д.Карри, Р.Казинс (Великобритания), Ч.Тикнер, С.Хамильтон (США), Н.Шрамм (ФРГ). Почетное место среди них заняли и советские мастера. А первопроходцем был С. Четверухин, воспитанник Т.Толмачевой, а затем С. Жука. Именно ему удалось первым среди наших одиночников стать серебряным призером чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр (Саппоро). Четверухин имел в своем арсенале много элементов высшей сложности, но при этом оставался музыкальным, пластичным, умел бороться до конца. Следующее поколение советских одиночников сумело завоевать высшие награды. На чемпионате Европы-75 это впервые удалось сделать В.Ковалеву, которого готовили Т.Толмачева и Е.Чайковская. А через месяц на чемпионате мира вперед вышел воспитанник В.Кудрявцева С. Волков. В 1977 и 1979 гг. В. Ковалев под руководством Е.Чайковской стал чемпионом мира. Но после этого советским одиночкам лишь однажды удалось завоевать золотую награду на чемпионате Европы – в 1981 г. Сделал это И. Бобрин, к работе с которым приступил известный в прошлом фигурист Ю. Овчинников. Советская школа мужского одиночного катания продолжает лучшие традиции, рожденные еще в дореволюционные годы и требующие высокого и гармоничного исполнительского мастерства. Но надо учитывать, что лучших одиночников ряда стран всегда отличает особый склад характера, умение вести борьбу сразу с несколькими очень сильными соперниками. Не случайно много лет подряд чемпионы-мужчины долго на пьедестале не удерживались, а исключения только подтверждали правило. Дольше всего наград пришлось нам ждать в женском одиночном разряде. Лишь с выходом на

международную арену ученицы С. Жука Е.Водорезовой дело сдвинулось с мертвой точки. В течение 1976–1983 гг. Водорезова несколько раз поднималась на европейский пьедестал, несмотря на то, что болезнь заставила ее пропустить несколько турниров. А в 1983 г. Е.Водорезова впервые завоевала бронзовую награду чемпионата мира. В женском катании прогресс наблюдается не так отчетливо, как в других видах. И хотя чемпионы и призеры последних лет — А. Пётч, К. Эррат, К. Витт (ГДР), Д.Хемелл, Л. Фратиэн, Э. Заяк (США), Д. Билльман (Швейцария), Д. Лурц (ФРГ) и другие фигуристки — обладали довольно внушительным арсеналом разнообразных сложных прыжков и других элементов, борьба всякий раз не отличалась особой остротой и интересом и обычно сопровождалась ошибками, снижавшими впечатление от выступлений спортсменок. Значит ли это, что так будет всегда? Конечно, нет. Об этом свидетельствует вся история мирового и отечественного фигурного катания. Новыми творческими достижениями отмечены и последние выступления советских фигуристов. На Олимпийских играх в Сараево-84 чемпионами в парном катании стали воспитанники Т. Москвиной Елена Валова и Олег Васильев, а бронзовые медали были завоеваны Ларисой Селезневой и Олегом Макаровым, которых готовил к старту И. Москвин. Два комплекта медалей достались и советским танцорам. Серебряный — Наталье Бестемьяновой и Андрею Букину (тренер Т. Тарасова), бронзовый — Марине Климовой и Сергею Пономаренко (тренер Н. Дубова). Впервые в истории Олимпийских игр бронзовая медаль была завоевана и советской одиночницей — К. Ивановой, подготовленной двукратным чемпионом мира В. Ковалевым. Рекорд по количеству завоеванных медалей был установлен нашими мастерами на чемпионате мира 1985 г., который проводился в Токио. Чемпионами стали Е.Валова и О.Васильев, Н. Бестемьянова и А.Букин, одиночник А. Фадеев, серебряными призерами — Л. Селезнева и О.Макаров, М. Климова и С. Пономаренко, К. Иванова.

4. Именно на катке Юсуповского сада в 1896 г. состоялся первый чемпионат мира по фигурному катанию. Его победителем стал фигурист из Мюнхена Гилберт Фукс. В чемпионате принимали участие только мужчины. Их было четверо, и среди них два русских спортсмена - Г.Сандерс и Н.Падусков. Очередь женщинам разыгрывать звание чемпионки мира наступила лишь десять лет спустя, да и то официально право проводить свой чемпионат было признано лишь в 1924 г. А первой чемпионкой в 1906 г. была провозглашена М.Сайерс. Организатором чемпионатов выступил тогда (и сохраняет это право по сей день) Международный союз конькобежцев.

Парное катание и спортивные танцы на льду появились в программе мировых чемпионатов много позже. Только в 1908 г. впервые было разыграно первенство среди спортивных пар. В этот раз чемпионат мира снова проводился в Петербурге. Немецкие фигуристы А.Хюблер и Г.Бюргер вошли в историю как первые владельцы золотых наград в парном катании. А танцоры свои награды впервые разыграли лишь в 1952 г. в Париже. Как и следовало ожидать, сильнее всех оказались англичане - Д.Вествуд и



Л.Демми. Ведь именно фигуристы Великобритании были создателями нового "жанра".

5. Фигурным катанием в Республике Беларусь (тогда в составе СССР) начали заниматься, как спортивной дисциплиной, с 1961 г.,- после прибытия в Минск большой группы молодых российских спортсменов и тренеров, среди которых были: Лев Кочепасов, Алла Хлопикова, Нина Кореневская, Алексей и Ирина Ширшovy, Владимир Рынин, Роберт Шестаков, Евгений Тарасов, Александр Левин, Татьяна Гурьева (Роганова), Игорь Чикишев и другие. Эта группа тренеров с большим энтузиазмом приступила к работе, пропагандируя этот замечательный вид спорта. Крытых ледовых дворцов тогда еще не было; в Минске были созданы сначала две спортивные школы – при Республиканском Доме физкультуры (около парка им. Горького) и «Спартак» (в районе нынешнего футбольного стадиона «Динамо»). Занятия на естественном льду проводились только в зимний период, в любую погоду. Учащиеся приходили в спортивную школу ежедневно и «надолго» - тренировки с перерывами (чтобы согреться в раздевалке после 15-20-градусного мороза) продолжались от 2 до 5 часов. Лед готовили с помощью обыкновенной наливной деревянной бочки, установленной на сани-полосья. Эту «повозку» добровольно (и с большим удовольствием) возили по катку тренеры и родители фигуристов.

Тогда же приступили к работе и первые белорусские хореографы фигурного катания. Спортивных балетмейстеров, конечно, не было – пришлось привлечь балерин национального Театра оперы и балета. Лидером здесь стала заслуженная артистка БССР Бася Карпилова; помогали ставить программы фигуристам Евгения Левина, Евгения Зюганова, Ольга Томашевская и другие.

С 1961 г. начали проводиться республиканские соревнования – попеременно на площадках РДФК и «Спартак». Спортсмены-одиночники катали перед судьями «школу» - фигуры на льду, а на следующий день демонстрировали произвольные программы под музыку. «Школа» была настоящим испытанием как для фигуристов, так и для судей. Последние просто замерзали от многочасового стояния на льду (а турниры затягивались из-за большого количества участников и исполняемых фигур) – приходилось одевать валенки и шубы. Спортсмены же думали не только о качестве троек, скоб, крюков, выкрюков и петель, но и о том, как «доехать» до места старта без дополнительных толчков, борясь со встречным ветром и пургой (а за каждый «лишний» толчок следовало наказание – снижение оценки на целый балл).

Первые белорусские чемпионы – Алексей Ширшов, Татьяна Роганова, Наталья Данилочкина (Иванова), спортивная пара Светлана Можяева-Александр Комлик, танцоры Валентина Лекомцева-Игорь Чикишев - начали участвовать во всесоюзных соревнованиях. Вклад в становление фигурного катания в стране внесли студенты других республик СССР, обучавшиеся в Белорусском институте физкультуры (ныне – БГУФК) – Тийу Томсон и Пээп

Пийбар (Эстония), Владимир Пасынков и Валерий Заверюха (Латвия), ряд других.

Подрастала молодежь; первая сборная команда Белоруссии выехала на тренировочный сбор в Москву, где получила уроки у легендарного тренера Станислава Жука, готовившего тогда к феноменальной карьере Ирину Роднину.

Белорусы стали постоянными участниками крупнейших соревнований, проводимых в стране – а вершиной четырехлетних циклов были престижные Спартакиады народов СССР.

В «Союзе» хорошо знали одиночников. Наталью Данилочкину, Владимира Клочка (особенно удачно он катал обязательные фигуры – был среди лидеров в стране в этом виде), Александра Верковича, Георгия Комаровского, Олега Рыжакова, Аллу Бельскую, Марину Бабий; спортивные пары - Веру Андреичеву – Александра Морозова (впоследствии партнерша стала выступать с Николаем Моргуновым), Тамару Островскую – Валерия Заверюху; танцоров Лидию Жиркевич – Игоря Чикишева, Надежду Тилинину – Владимира Пасынкова, Людмилу Максимову – Олега Самуйлова.

В 1966 году белорусские фигуристы, вышли на искусственный лед – вступил в строй минский Дворец спорта (ныне – на проспекте Победителей). После тренировок под снегом и дождем оказаться в тепле и уюте казалось сказкой. Открылась новая школа по фигурному катанию на коньках «Зенит».

В середине 70-х вступил в строй еще один каток с искусственным льдом – в парке им.М.Горького (сейчас там база хоккейной школы «Юность»). Переняв опыт российских фигуристов в Минске стали создаваться специализированные классы фигуристов в общеобразовательных школах. Это принесло огромную пользу. Наши фигуристы, несмотря на ожесточенную конкуренцию, стали входить в число сильнейших в СССР (Наталья Скрабневская; Александр Мурашко); начали осваивать международные соревнования (спортивная пара Елена Гуд - Евгений Колтун заняла 3 место на Чемпионате мира среди юниоров; пара Елена Григорьева – Сергей Шейко неплохо выступила на Олимпийских Играх).

Настоящий прорыв в большой спорт совершила минчанка Наташа Мишкutenок. Начав занятия в Минске (под руководством Ирины Токаревской, затем – Александра Верковича), фигуристка переехала в Ленинград, чтобы появиться в составе спортивной пары с россиянином Артуром Дмитриевым. Тренировать дуэт взялась одна из лучших в мире специалистов – Тамара Москвина. Пара за короткий срок добилась блестящих успехов, вершиной которых стал золотой Олимпийский успех.



NATALIA MISHKUTENOK ARTUR DMITRIEV (RUS)

90-е годы, к сожалению, сопровождались замедлением темпов развития белорусского фигурного катания. СССР прекратил свое существование; образовавшаяся независимая Республика Беларусь была вынуждена практически с нуля возрождать спортивные школы, что не могло не сказаться негативно на работе по подготовке резерва в этом (да и не только) виде спорта. Резко сократилось количество занимающихся; многие специалисты-тренеры уехали работать за рубеж; не строились новые ледовые площадки и катки.

Предпринимавшиеся в эти годы попытки привлечь к выступлениям за Беларусь спортсменов-воспитанников российских школ, как правило, не имели больших успехов. Закрепиться в мировом рейтинге удалось лишь Сергею Давыдову (тренеры – Нина Ручкина, затем Елена Чайковская), который прошел спортивный путь к почетной мировой «пятерке». Определенный период времени выступали за Беларусь россияне Н.Морозов, А.Лавров, А.Казаков, Ю.Шеремет, П.Керша, С.Шиляев, К.Шмырина, Л.Бакирова; украинка Т.Навка, представитель Армении С.Гезальян и другие.

Однако, с уходом из спорта С.Давыдова, отъездом из страны других «легионеров», стало ясно, что лишь «опора на собственные силы» может в будущем принести успех белорусскому фигурному катанию.

С 2000 г., когда прекрасные ледовые дворцы появились в разных городах суверенной Беларуси, фигурное катание, по сути, пережило свое

второе рождение. В начале 2000-х годов честь Республики Беларусь на крупнейших международных соревнованиях защищали: в женском одиночном катании – Кристина Михайлова, Евгения Мельник, Юлия Шеремет; в мужском – Сергей Давыдов, Павел Керша, Игорь Ролинский, Сергей Шиляев, Александр Казаков; в парном катании – Любовь Бакирова – Николай Каменчук; в спортивных танцах – Леся Володенкова – Виталий Вакунов; Ксения Шмырина – Егор Майстров, Екатерина Данько – Евгений Емельяненко.

Современная белорусская смена проявляет себя на международных соревнованиях ИСУ – от международных турниров до Гран-При и Чемпионатов Европы и мира. Танцевальная пара Евгения Ткаченко – Юрий Гулицкий была в числе победителей (командный зачет) на первых юношеских зимних Олимпийских Играх.

Спортивные школы и отделения работают не только в Минске, но и в Гомеле; Витебске; Бресте, Пружанах, других городах страны, где успешно развиваются не только одиночное катание, но и спортивные танцы на льду. Выросло первое поколение «новой волны»; организованы и регулярно проводятся национальные и международные соревнования. С 2002 г. по настоящее время в Республике Беларусь успешно реализуется национальный проект многотуровых соревнований «Звездочка» для всех возрастов занимающихся.

В 2008 году белорусский Гомель впервые в истории страны принял этап Гран-При ISU среди юниоров, а до этого трижды организовывал большие международные соревнования ISU «Золотая Рысь». Минчане, не оставаясь в долгу, провели мировой Гран-При ISU 2009 года.

В 2012 г. в Беларуси, на базе прекрасного суперсовременного комплекса «Минск-арена», вошедшего в строй в 2010 г., прошел Чемпионат мира среди юниоров.

### **Контрольные вопросы по теме.**

1. Расскажите, когда появились металлические коньки и как в дальнейшем совершенствовались их конструкция до настоящего времени.
2. Раскройте особенности проведения первых соревнований фигуристов.
3. Назовите основные предпосылки возникновения клубов конькобежцев и национальных конькобежных объединений. Дайте краткую характеристику их деятельности.
4. Дайте характеристику проведения первых чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (даты проведения, правила соревнований, виды программ, порядок определения победителей, фамилии чемпионов).
5. Охарактеризуйте развитие фигурного катания на коньках в дореволюционной России (первые конькобежные клубы, характеристика социального состава, условия существования и их деятельность).
6. Дайте представление об организации и проведении соревнований фигуристов в дореволюционной России.

7. Расскажите, как совершенствовалась программа соревнований и порядок определения победителей. Назовите имена и фамилии сильнейших русских фигуристов дореволюционного периода.

8. Расскажите о развитии фигурного катания на коньках в период 1917-1947 годов в России и СССР. Дайте характеристику состояния фигурного катания на коньках в СССР в период с 1947 по 1991 годы.

9. Проведите анализ соревновательной деятельности советских фигуристов мужчин и женщин на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

10. Назовите даты вступления Федерации фигурного катания на коньках СССР и Белорусского союза конькобежцев в члены международного союза конькобежцев (ИСУ).

11. Раскройте особенности развития фигурного катания на коньках в настоящее время (1992-2014 годы).

12. Расскажите о состоянии и развитии фигурного катания на коньках в Белоруссии (1924-2014 годы).

13. Охарактеризуйте современное состояние фигурного катания на коньках в Белоруссии.

14. Какие виды спорта объединяет ИСУ? Какие национальные спортивные организации объединяет ИСУ и их количество?

15. Расскажите о современной организационной структуре ИСУ. Какова система выборов руководящих органов ИСУ?

16. Цели, задачи и основное содержание работы ИСУ. Ознакомьте с финансовой деятельностью и бюджетом.

17. Каким образом осуществляется взаимосвязь ИСУ с национальными спортивными федерациями?

18. Представьте организационную структуру белорусского союза конькобежцев (БСК). Назовите фамилии руководителей БСК.

### **Рекомендуемая литература**

1. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.

2. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

3. Гандельсман, А.Б. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физической культуры /А.Б.Гандельсман, – М.: Физкультура и спорт,1975.- 183 с. Гандельсман, А.Б. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физической культуры / А.Б. Гандельсман, - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 183 с.

4. Пахомова, Л.А. Хореография и фигурное катание. О спорте, танцах и о себе. М., 1980. - 95 с.

## Тема 7. Лекция: Правила соревнований, организация и проведение соревнований

### План

1. Виды и характер соревнований.
2. Положения о соревнованиях и их программа.
3. Участники соревнований
4. Обязанности и права участников
- 5 Представители и тренеры
6. Порядок проведения соревнований

1. Соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся по следующим видам:  
одиночному катанию среди женщин;  
одиночному катанию среди мужчин;  
парному катанию;  
танцам на льду;  
синхронному катанию.

Соревнования по одиночному катанию состоят из следующих разделов:  
короткой программы;  
произвольной программы.

Соревнования по парному катанию состоят из следующих разделов:  
короткой программы;  
произвольной программы.

Соревнования по танцам на льду состоят из следующих разделов:  
короткой программы;  
произвольной программы.

Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой программы;  
произвольной программы.

Состав спортивной и танцевальной пар - одна женщина и один мужчина. Команда в синхронном катании может включать женщин и мужчин и состоит из 16-20 человек (для взрослых) и 12-20 человек (для юниоров). Команда может иметь не более 4 запасных участников.

В соревнованиях среди юниоров могут участвовать спортсмены, которым на 1 июля, непосредственно предшествующим соревнованиям, не исполнилось:

19 лет для женщин и мужчин в одиночном катании, для женщин в парном катании и танцах на льду, для всех участников команды в синхронном катании;

21 года для мужчин в парном катании и танцах на льду.

По характеру проведения соревнования могут быть:  
личными, в которых определяются места отдельных участников или пар;

командными, в которых на основании результатов отдельных участников определяются места команд;

лично-командными, в которых одновременно определяются места отдельных участников и команд.

Соревнования по фигурному катанию подразделяются на: классификационные, которые проводятся в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации; неклассификационные, которые проводятся по специальной программе.

2. Положение о соревнованиях определяет их характер.

В Положении должны быть указаны сроки, место и программа соревнований, а также финансовые условия.

Программу соревнований составляют в соответствии с действующей классификационной программой по фигурному катанию. Однако, в зависимости от целей и задач, поставленных перед соревнованиями, программа их может и не соответствовать классификационной программе. В этом случае участникам не присваивают спортивных разрядов.

Соревнования могут проводиться при явке на старт не менее двух участников или двух пар или двух команд в синхронном катании.

Участниками соревнований могут быть спортсмены - члены коллективов физкультуры, добровольных обществ и ведомств, учащиеся спортивных школ и члены клубов, как правило, из членских организаций Федерации.

Примечание: профессионалы не могут участвовать в соревнованиях, проводимых членскими организациями Федерации.

Участники должны быть заявлены той организацией, членами которой они являются.

Возраст спортсменов, допускаемых к соревнованиям, определяется классификационной программой по фигурному катанию и Положением о соревнованиях.

К соревнованиям допускают только спортсменов, получивших разрешение врача.

Участник обязан:

знать настоящие Правила и Положение о соревнованиях и строго соблюдать их;

быть дисциплинированным;

выступать в опрятном, хорошо пригнанном костюме; костюмы для спортсменов должны быть скромными и подходящими для спортивных соревнований; костюмы, однако, могут отражать характер выбранной музыки; женщины должны иметь юбку; мужчины должны иметь брюки полной длины, трико не разрешены, в синхронном катании головные уборы по размерам должны быть сведены к минимальным, все украшения на костюме и на голове должны быть хорошо прикреплены; не должно быть предметов на льду и таких аксессуаров как флаги, трости и т.п.;

иметь четкую запись музыкального сопровождения программы с указанием фамилии участника, названия программы, разряда, по которому участник

выступает, и его принадлежности к организации;  
сдать музыкальное сопровождение судье по музыке не позднее, чем за сутки до начала соревнований в данном разделе;  
своевременно явиться на старт;  
покинуть ледяную площадку после окончания выступления до объявления судьей - информатором оценок;  
поставить в известность судейскую коллегию, если не может продолжить участие в соревнованиях.

Участник имеет право:  
выступать не более чем в двух видах соревнований по программе спортивного разряда, присвоенного ему, или на один разряд выше;  
обращаться к рефери по виду или в главную судейскую коллегий по интересующим его вопросам через представителя команды, а в личных соревнованиях - через тренера.

Организация, подавшая заявку на участие в соревнованиях, должна иметь своего представителя и заявить его одновременно с составом участников.

Представитель является официальным лицом. Он должен знать настоящие Правила и Положение о соревнованиях и неуклонно соблюдать их, подчиняться распоряжениям главного судьи и его заместителей.

Представитель отвечает за поведение участников команды своей организации и всех лиц, обслуживающих ее от данной организации; оформляет в секретариате личные карточки спортсменов; разрешает вопросы, возникающие у участников по организации и судейству соревнований; по вызову главного судьи участвует в заседаниях судейской коллегии; принимает участие в жеребьевке; получает у главного секретаря справки о результатах соревнований до их опубликования; информирует участников и членов своей организации о всех решениях судейской коллегии.

Во время соревнований представитель обязан находиться на месте их проведения.

Представитель отвечает за готовность участников к выходу на старт, опрятность их костюмов, исправность инвентаря.

Представители и тренеры организаций, участники которых выступают в соревнованиях, не могут быть в составе судейской коллегии данных соревнований.

При проведении личных соревнований обязанности представителя может выполнять тренер.

Представителю и тренеру не разрешается подсказывать или подавать сигналы участникам во время выступлений.

Судейская коллегия соревнований комплектуется организацией, проводящей соревнования.

В состав судейской коллегии входят:  
главный судья;  
заместители главного судьи;



старшие судьи по видам (рефери);  
ассистенты старших судей по видам;  
технические специалисты;  
технические контролеры;  
судьи (арбитры);  
судья-информатор;  
судья по музыке;  
судья при участниках;  
главный секретарь;  
секретари;  
врач (на правах заместителя главного судьи).

Состав бригад судей на время данных соревнований может меняться.

Непосредственное руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет главная судейская коллегия в составе главного судьи, его заместителей, главного секретаря и старших судей по видам.

В распоряжении главной судейской коллегии находятся комендант и обслуживающий персонал.

Главная судейская коллегия определяет персональный состав бригад судей, а также запасных судей.

Примечание: при комплектовании бригад следует учитывать, что судья по возможности должен принимать участие в судействе не более двух видов программы соревнований.

Главный судья возглавляет судейскую коллегия; руководит соревнованиями, отвечает за их подготовку и проведение в соответствии с настоящими Правилами и Положением о данных соревнованиях.

Главный судья обязан:

знать Положение о соревнованиях;  
заблаговременно проверить состояние мест проведения соревнований;  
определить места размещения на базе проведения соревнований тренеров, представителей команд, прессы, телевидения, фото - и кинорепортеров;  
организовать работу секретариата, принять участие в рассмотрении заявок, проверке документов участников;  
уточнить программу и расписание соревнований, тренировок и заливки катка, составленные проводящей организацией, план открытия и закрытия соревнований, программу и порядок награждения победителей и проведения показательных выступлений;  
провести совещание судей перед началом соревнований;  
провести совместно с главным секретарем и старшими судьями по видам организационное совещание участников, представителей команд и судей накануне первого дня соревнований;  
проверить организацию первой медицинской помощи;  
проводить инструктажи старших судей по видам и совещания коллегии судей в период проведения соревнований и после их окончания;  
в течение десяти дней после окончания соревнований представить отчет о проведении соревнований и анализ работы судей в организацию,

проводившую их.

Главный судья совместно с представителями проводящей соревнования организации определяет количество бригад судей по отдельным видам программы соревнований, их численный и персональный состав в соответствии с программой соревнований и требованиями классификационной программы и назначает старших судей по видам, если они не были определены заранее. Число судей в бригаде нечетное - не менее трех и не более девяти.

Главный судья имеет право:

- вносить изменения в программу соревнований, если они не противоречат Правилам и Положению о проводимых соревнованиях;
- отменить или временно прекратить соревнования, перенести сроки их проведения из-за очень низкой температуры, неудовлетворительного состояния льда, неподготовленности мест соревнований, оборудования или по другим причинам, мешающим нормальному их проведению;
- перенести соревнования с согласия организации, их проводящей, на другой каток, если по каким-либо причинам место соревнований пришло в негодность или возникли обстоятельства, мешающие проведению соревнований;
- требовать объяснения от своих заместителей, старших судей по видам, если, по его мнению, их действия или решения противоречат настоящим Правилам;
- отстранить от соревнований участников, представителей, тренеров, судей, совершивших недостойные поступки или нарушивших настоящие Правила.

Заместитель главного судьи обязан помогать главному судье в выполнении его обязанностей или выполнять иную работу по его указанию. В зависимости от масштаба соревнований и числа участников могут быть назначены один - три заместителя.

В отсутствие главного судьи заместитель выполняет его обязанности.

Старший судья руководит работой бригады судей в соответствии с Правилами соревнований и отвечает за проведение соревнований в данном виде.

Старший судья по виду обязан:

- проводить инструктаж бригады судей накануне соревнования и в дни их проведения и совещание судей бригады по окончании соревнования;
- определять место и порядок проведения разминки участников и порядок выхода их на лед;
- определять количество и время заливок льда во время соревнований;
- проводить жеребьевки;
- вести личный протокол соревнований (оценки старшего судьи не объявляют и не учитывают при определении результатов соревнований);
- на совещании судей бригады по окончании соревнований требовать устного или письменного объяснения у судьи, оценка или место участника которого значительно расходится с оценками или местами у других судей,

особенно в случаях пристрастного судейства;

- представлять главному судье анализ судейства данного вида с оценкой работы каждого судьи бригады не позднее, чем через сутки после окончания соревнований в виде.

Старший судья по виду имеет право:

- проверить личные протоколы судей бригады;
- разрешить участнику повторный старт в соответствии с п. 1.23. настоящих Правил;
- заменить судью на запасного в случаях неявки судьи к концу первой разминки, болезни или чрезвычайных обстоятельств, а также при грубом нарушении судьей Правил соревнований.

Ассистента старшего судьи по виду (ассистента рефери) назначает главный судья соревнований. Он является помощником старшего судьи и работает под его руководством.

Ассистент рефери обязан:

- проверить техническую документацию и оснащение бригады (пульта для показа оценок или судейские папки, отличительные знаки и т.п.);
- вести личный протокол (его оценки не объявляют и все учитывают при определении результатов соревнований);
- сверить свой секундомер с секундомером судьи по музыке перед началом соревнований, а если имеется световое табло, контролировать его пуск;
- фиксировать по секундомеру начало и окончание исполнения программы;
- сообщать старшему судье по виду о нарушении регламента катания в следующей форме: "Недокат 15 секунд", "Перекат 17 секунд", "Время правильное";
- принимать участие в анализе судейства;
- записывать оценки, выставленные судьями, при их объявлении судьей-информатором.

Ассистент рефери имеет право:

- по указанию главного судьи выполнять обязанности старшего судьи по виду (временно или до окончания соревнований по этому виду), если последний не может продолжить выполнение своих обязанностей по уважительной причине;
- выполнять обязанности судьи в бригаде до завершения программы всеми участниками, если судья не может продолжать выполнение своих обязанностей, а запасной судья либо отсутствует, либо уже занял место другого судьи бригады.

Судья обязан:

- своевременно являться к месту проведения соревнований;
- быть информированным о Правилах проведения соревнований и всех действующих методических документах по судейству;
- беспристрастно оценивать выступления участников в строгом

соответствии с Правилами, используя по возможности всю шкалу оценок;

- вести личный протокол, в который записывать оценку перед ее показом и все необходимые комментарии к ней;
- присутствовать на всех совещаниях судей до начала, во время и по окончании соревнований;
- по требованию старшего судьи по виду предъявить личный протокол для проверки по время судейства;
- письменно или устно объяснить старшему судье основания для выставления оценки, значительно отличающейся от выставленных другими судьями.

Каждый судья получает порядковый номер в бригаде.

Судьи должны оценивать выступления независимо. Судьям запрещается разговаривать, выражать жестами одобрение или порицание как во время выступления, так и после него. Никаким официальным лицам, кроме старшего судьи по виду, не разрешается разговаривать с судьями, когда они заняты непосредственно судейством.

Судьям не разрешается в перерывах соревнований беседовать с участниками, представителями и тренерами и находиться в помещениях, отведенных участникам.

Судья-информатор обязан:

- ознакомиться с Положением о соревнованиях, составом участников, команд, судейской коллегией, бригадой судей;
- подготовить дикторский текст для радио – информации и представить его главному судье на утверждение;
- проверить исправность светового табло, трансляции, микрофонов;
- если на соревновании присутствует профессиональный диктор, руководить его работой;
- по согласованию со старшим судьей по виду вызывать участников на старт и разминку;
- информировать участников и зрителей о ходе соревнований и о результатах, показанных участниками;
- объявлять оценки, показываемые судьями по сигналу старшего судьи по виду.

Судья по музыке обязан:

- в установленное время собрать у спортсменов или представителей команд записи музыкального сопровождения;
- прослушать и проверить время и качество пленки и звучания всех записей музыкального сопровождения, обо всех дефектах поставить в известность старшего судью по виду и представителя команды;
- по указанию старшего судьи по виду не принимать записи с техническими дефектами.

Судья при участниках обязан:

- присутствовать на всех жеребьевках, получать в секретариате стартовые листы, проверять присутствие участников на соревнованиях и

обеспечивать их готовность к старту, объяснять участникам о порядке проведения соревнований, о начале разминки, порядке подготовки льда;

- следить за своевременной явкой участников на старт, а в случае их отсутствия своевременно ставить в известность старшего судью по виду;
- отвечать за порядок разминки;
- следить, чтобы участники выходили на старт в аккуратной, хорошо пригнанной одежде;
- организовывать парад открытия и закрытия соревнований и награждения победителей и призеров.

Главный секретарь руководит работой секретариата и выполняет указания главного судьи и его заместителей.

Главный секретарь обязан:

- знать Положение, программу и расписание соревнований;
- проверить заявки организаций и документы участников, составы команд;
- представить списки участников на утверждение главному судье;
- готовить материалы для проведения жеребьевки;
- готовить материалы для заседаний судейской коллегии;
- готовить протоколы соревнований, личные протоколы судей, стартовые листы, материалы для отчета о соревнованиях;
- представлять материалы судье-информатору для объявления их зрителям и участникам, выдавать материалы с результатами соревнований представителям прессы и представителям команд;
- обеспечить правильное заполнение личных и командных карточек, проверять подсчеты, совместно со старшими судьями определять места участников и команд;
- выдавать представителям команд справки о выполнении участниками разрядных нормативов;
- готовить материалы для выпуска итогового протокола соревнований.

Секретари работают под руководством главного секретаря соревнований.

Два секретаря одновременно записывают объявляемые оценки каждого участника или пары или команды в две отдельные карточки и независимо друг от друга ведут подсчеты, определяя места участников.

При использовании электронно-вычислительной машины независимо ведутся подсчеты вручную в одном экземпляре карточек или используются два независимо работающих компьютера.

При проведении командных соревнований на каждую команду составляют специальную карточку, куда записывают результаты зачетных членов команды. Карточки являются официальными документами для определения результатов участников соревнований.

Врач входит в состав судейской коллегии и принимает участие в ее работе на правах заместителя главного судьи.

Примечание: К обслуживанию соревнований с большим числом

участников привлекают необходимое число медицинских работников.

Врач соревнований обязан:

- совместно с главным секретарем проверить разрешения о допуске к соревнованиям участников;
- осуществлять медицинское наблюдение за участниками;
- обеспечивать медицинскую помощь при заболеваниях и травмах и выдавать заключение о возможности дальнейшего участия спортсмена в соревнованиях;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм в местах размещения участников, в блоках питания и непосредственно в местах проведения соревнований;
- по окончании соревнования представить главному судье отчет о медицинском обеспечении и соблюдении санитарных норм, в котором указаны случаи заболеваний и травм, сделать выводы и внести предложения;
- при необходимости принять участие в комиссии по антидопинговому контролю.

Комендант обязан обеспечить нормальные условия для проведения соревнований.

Комендант отвечает за:

- своевременную подготовку мест соревнований;
- в качество льда;
- художественное оформление мест проведения соревнований;
- наличие судейского реквизита;
- качество работы радиотрансляционного узла, телефонной связи, информационного табло;
- подготовку мест для обслуживания участников и судей (раздевалки и т.п.).

Протесты подает главному судье соревнований в письменном виде представитель или лицо, выполняющее его обязанности, не позднее чем через 30 минут по окончании каждого раздела соревнований. Примечание: Протесты, касающиеся состава участников, должны быть поданы до проведения жеребьевки стартовых номеров участников в первый день соревнований.

Протест должен быть рассмотрен главным судьей не позднее начала следующего раздела данного вида соревнований. Решение по поводу протеста немедленно сообщают представителю команды, подавшей протест.

По решению главного судьи протест может быть рассмотрен на заседании главной судейской коллегии соревнований.

Ледовая площадка для проведения соревнований должна, иметь форму прямоугольника размером 60м x 30м.

Соревнования по юношеским разрядам и неклассификационные можно проводить на площадке нестандартных размеров.

Интенсивность освещения катка устанавливает старший судья по виду.

Не допускается изменение установленной интенсивности освещения в ходе соревнований по данному разделу.

Место проведения соревнований должно быть оборудовано радиотрансляционными установками, обеспечивающими воспроизведение музыкальных записей.

Комнаты для участников, судей и секретарей должны быть радиофицированы. Комнаты для судей, секретарей, места нахождения бригады судей, судьи-информатора и радиоузел должны иметь между собой телефонную связь.

На катке должны иметься: приспособление для подъема и спуска флага соревнований, переносный пьедестал почета для награждения победителей и призеров соревнований, судейский реквизит.

Для судей, участников, свободных от соревнований, представителей команд, прессы, тренеров должны быть отведены специальные места.

Накануне первого дня соревнований главная судейская коллегия проводит организационное совещание участников, судей, представителей и тренеров. На этом совещании объявляется уточненное расписание проведения соревнований, дни и часы тренировок, состав судейских бригад, уточняются списки участников, составы команд, проводятся соответствующие жеребьевки.

Все жеребьевки проводят старший судья по виду и главный секретарь или один из секретарей. На жеребьевке должно присутствовать не менее двух участников.

Для жеребьевки стартовых номеров на организационном совещании зачитывается список участников вида в алфавитном порядке (в парном катании и танцах по алфавитному списку фамилий партнерш, в синхронном катании - по алфавитному списку названий команд) и жеребьевкой определяется участник (пара, команда), с которого начинается жеребьевка.

Непосредственно перед началом первой официальной тренировки проводится жеребьевка обязательных танцев из числа определенных классификационной программой на текущий сезон. Жеребьевка проводится старшим судьей или его ассистентом в присутствии хотя бы двух танцевальных нар.

В одиночном, парном и синхронном катании сначала проводятся соревнования по короткой программе, затем по произвольному катанию.

Если в соревнования по одиночному катанию включены элементы как часть многоборья, то они исполняются первыми. В танцах сначала проводятся соревнования по обязательным танцам, затем по оригинальному, затем по произвольному танцу.

Нельзя проводить более двух разделов соревнований в виде в один день. В случае крайней необходимости проведения двух разделов соревнований в виде в один день между окончанием предыдущей части в начале следующей должен быть перерыв не менее 4 часов. Соревнования в виде должны проводиться не дольше трех дней, если вид состоит из двух разделов.

Соревнования по танцам и по короткой программе одиночного и парного катания не должны начинаться ранее 9 часов утра. Соревнования по произвольной программе не должны начинаться ранее 11 часов. Соревнования должны быть закончены не позднее 22 часов.

Для исполнения обязательных танцев пары делят на две группы. Первый танец исполняют сначала пары первой группы в соответствии с номерами, определенными жеребьевкой, а затем пары второй группы. Второй танец исполняют сначала пары второй группы, а пары первой группы исполняют его последними. Аналогично поступают в случае исполнении трех обязательных танцев: пары делят на три группы, второй танец первая группа исполняет последней и т.д.

В соревнованиях по элементам в одиночном катании участники делятся на группы по количеству исполняемых элементов. Первый элемент сначала исполняют участники первой группы, затем участники второй группы и т.д. Второй элемент сначала исполняют участники второй группы, а участники первой группы исполняют его последними и т.д.

Если количество участников (пар) не делится на группы поровну, то последняя группа (а также столько предыдущих групп, сколько необходимо) должна быть на одного участника (пару) больше, чем первая.

Для исполнения первого раздела данного вида участники делятся на минимально возможное число равных групп в соответствии с пунктом. Если число участников (пар, команд) не делится на группы поровну, то поступают в соответствии с пунктом. Стартовые номера участников для выступления в последующих разделах соревнований определяются после подсчета результатов в Предыдущих разделах соревнований:

- а) короткой программы в одиночном катании (в случае проведения соревнований по элементам) - по результатам исполнения элементов;
- б) произвольной программы в одиночном катании - по результатам короткой программы (или элементов и короткой программы);
- в) произвольной программы в парном и синхронном катании - по результатам короткой программы;

Для определения стартовых номеров участников во всех разделах, кроме оригинального танца, их делят на минимальное число равных групп в соответствии с пунктом 1.22.15. В первую группу входят участники (пары, команды), занявшие последние места, в следующую вторую группу - занявшие предыдущие места и т.д. Если число участников (пар, команд) не делится на группы поровну, то поступают в соответствии с пунктом. Сначала выступает первая группа, затем вторая и т.д.

Порядок выступления участников внутри группы определяется жеребьевкой. Участники, имеющие лучшие результаты, тянут жребий первыми и т.д. Для участников (пар, команд), имеющих одинаковый результат, проводится специальная жеребьевка, определяющая, кто из них будет тянуть жребий первым. При этом участники с одинаковыми результатами в предыдущем разделе должны кататься в одной группе. В этом случае непосредственно предшествующая группа становится меньше на



такое число участников, которое добавилось в следующей группе.

Перед началом соревнований каждой вышеуказанной группе участников предоставляется разминка непосредственно на ледовой площадке, где проводятся соревнования. Сразу после разминки (за исключением синхронного катания) в порядке жеребьевки выступают те участники, которые разминались в данной группе.

Продолжительность разминки и максимальное число участников в группе следующие:

а) элементы - продолжительность пять минут для первого элемента и две с половиной минуты для каждого следующего (при исполнении вращений и прыжков во вращения может применяться "скользящая разминка"); максимум 6-12 участников (по усмотрению главного судьи);

б) короткая программа и произвольное катание, одиночники - продолжительность шесть минут, максимум шесть участников ;

в) короткая программа и произвольное катание, пары - продолжительность шесть минут, максимум четыре пары;

г) обязательные танцы - продолжительность четыре минуты, максимум шесть пар;

д) оригинальный и произвольный танцы - продолжительность пять • минут, максимум пять пар;

е) короткая и произвольная программы синхронного катания – каждой команде предоставляется разминка продолжительностью одна минута непосредственно перед выступлением, время отсчитывается с момента объявления названия команды;

ж) уход с площадки команды синхронного катания не должен занимать более 30 секунд;

з) в синхронном катании в группе для жеребьевки не должно быть более шести команд для короткой программы и пяти команд для произвольного катания, перед выступлением каждой группы команд проводится подготовка льда.

В одиночном, синхронном катании и спортивных танцах в случае включения в группу одного или большего числа дополнительных участников, пар или команд в связи с делением места, эта группа может быть увеличена на одного участника, пару или команду.

Однако, если максимально разрешенное для разминки количество превышает в два или большее число участников/команд/пар в одиночном/синхронном катании/спортивных танцах или хотя бы на одну пару в парном катании, то группа делится на две подгруппы с отдельной разминкой для каждой из них.

После (или во время) разминки судья-информатор представляет судейскую бригаду, после чего в порядке стартовых номеров вызывает участников для выступления в данном разделе вида, Если участник (пара, команда) не выходит на старт в течение двух минут после вызова, то этот участник (пара, команда) снимается с соревнований.

В случае перерыва в соревнованиях из-за непредвиденных

обстоятельств более, чем на 10 минут в одиночном, парном катании и спортивных танцах и более, чем на 15 минут в синхронном катании, участникам предоставляется новая разминка продолжительностью 6 минут в одиночном и парном катании, 2 1\2 минуты в спортивных танцах и 1 минута в синхронном катании.

### **Контрольные вопросы по теме.**

1. Какой документ является основным руководящим материалом при проведении соревнований?
2. Кто имеет право вносить в него изменение?
3. Раскройте основные пункты положения о соревнованиях.
4. Раскройте принцип построения календаря соревнований.
5. Перечислите состав судейской коллегии и обязанности судей.
6. Назовите состав главной судейской коллегии.
7. Назовите основные виды соревнований.
8. Подсчитайте количество медалей, которое разыгрывается на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
9. Как подсчитываются очки в отдельных видах фигурного катания на коньках?
10. Как определить победителя при равенстве очков?
11. Охарактеризуйте методику выставления оценок судьями.
12. Как проводится жеребьевка участников однодневных, двухдневных, трехдневных соревнований?

### **Рекомендуемая литература**

1. Абсолямова И.В. Соревновательная деятельность фигуристов. Методические разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа и слушателей ВШТ. М.-1992.

## Раздел 2 Тема 9. Техника фигурного катания на коньках (одиночное)

### План лекции 4 ч.

1. Введение
2. Техника основных элементов скольжения.
3. Техника исполнения прыжков.
4. Техника исполнения вращений, прыжков во вращения.

1. Фигурное катание на коньках является видом спорта, в котором техническая подготовка спортсмена занимает одно из ведущих мест в общем комплексе подготовки технического мастерства. Технические приемы выполнения отдельных элементов фигурного катания на коньках разнообразны. Подробнее разберем те из них, которые широко используются в мировом фигурном катании и которые более прогрессивны. Объединенные вместе, они составляют единую, цельную систему обучения. Именно единство различных технических приемов является обязательным условием высокой эффективности их выполнения.

**2. Толчок** — начало фигуры, и от его выполнения зависит правильность начертания всего рисунка. Основным принцип выполнения толчков в обязательных фигурах: сохранение стабильного положения верхней части тела, согнутого положения опорной ноги, неподвижной свободной ноги после толчка, поступательного движения продольной оси туловища, участка полоза, на котором происходит скольжение. Толчки вперед. Стартовый толчок вперед выполняют из исходного положения, в котором опорная и толчковая ноги согнуты, туловище находится точно над коньками, спина прямая, плечи расправлены, руки напряжены, ладони направлены ко льду, плечевой пояс и таз повернуты относительно друг друга. Опорная нога направлена вдоль продольной оси, толчковая — вдоль поперечной. Конек толчковой ноги поставлен на плоскость, конек опорной ноги — на наружное ребро. Практика показала, что одной из наиболее частых ошибок в толчках вперед является резкий подъем о.ц.т. после толчка и переход к скольжению на выпрямленной ноге. При обучении важно акцентировать не подъем о.ц.т. в момент толчка, а, наоборот, опускание его, чтобы в конечном итоге добиться неизменного положения. Вторым важным условием качественного выполнения толчка является устойчивое положение толчковой ноги после толчка. При правильном толчке должны быть исключены колебательные движения толчковой ноги. Ставшая свободной, она по ощущению фигуриста должна остаться в положении, в котором покинула лед, при этом зубец конька должен находиться точно над следом.

Толчки назад. Стартовые толчки назад-наружу и назад-внутри выполняют из аналогичного положения. Важно, чтобы уже в исходном положении фигурист находился на согнутой толчковой ноге. В процессе толчка тело должно перемещаться только по горизонтали в направлении скольжения.

В толчках назад особенно трудно обеспечить прямое положение туловища в первый момент после толчка. Для совершенствования этого положения фигурист должен прогнуться в сторону центра круга и быстро привести толчковую ногу в положение над следом. Распространенной ошибкой в толчках назад является искажение рисунка начального участка следа. В толчках наружу это излишняя кривизна, в толчках внутрь — недостаточная. Для исправления ошибок в первом случае обычно достаточно, чтобы преподаватель постоянно контролировал правильность выполнения; во втором, кроме этого, необходимо специальными упражнениями вне льда развить способность пронижать стопу до необходимого положения.

Перетяжка является важным элементом фигур в форме параграфа и восьмерки. Точность ее выполнения в значительной степени определяет качество рисунка узла фигуры. Важно так овладеть элементом, чтобы скорость скольжения не только не уменьшалась, но там, где это необходимо, могла быть и увеличена. Перетяжка вперед-наружу. Выполняют ее из исходного положения в IV позиции. Это положение принимают на расстоянии 1–1,5 м от центра перетяжки. Исключительно важно, чтобы тело фигуриста было скручено в поясице. В первом варианте во время выполнения перетяжки свободную руку выносят вперед, а свободную ногу отводят назад, принимая II позицию. Степень скрученности тела должна быть такой же, как и перед перетяжкой. Этот вариант применяют, если после перетяжки выполняют тройку. Если после перетяжки должна следовать скобка, нередко прибегают к модификации первого варианта. Тогда свободную руку не выносят вперед, а оставляют сзади. Перетяжка вперед-внутри. Основные варианты выполнения этой перетяжки, по существу, подобны описанным вариантам перетяжек вперед-наружу. Первый вариант — со встречным вращением плеч относительно таза, его модификация — без выведения свободной руки вперед, другой вариант — без заметных перемещений звеньев тела, свободная нога впереди. Первый вариант применяют при начальном обучении и в фигурах с тройками; его модификации — в фигурах со скобками; второй вариант обычно используют опытные фигуристы в восьмерке со скобкой назад.

Перетяжка назад-наружу. Здесь используют два основных варианта выполнения элемента: первый — для фигур с тройками, второй — для фигур со скобками. Первый вариант начинают во II позиции ходом назад; голова повернута внутрь первого круга. Плечевой пояс сильно скручен относительно таза в отрицательном направлении. В момент смены ребра опорное плечо и руку отводят еще больше назад, голову еще больше поворачивают назад, свободную ногу выносят вперед в слегка скрещенное положение. Точность принятия положений до и после перетяжки исключительно важна для дальнейшего освоения параграфов назад, выкрука назад-наружу, крука вперед-внутри и других фигур. Перетяжка назад-внутри. Применяют два основных варианта выполнения

этого элемента. Первый, используемый довольно давно, начинают в I позиции ходом назад; голова повернута назад; свободная нога сзади, свободная рука впереди. В момент перетяжки свободную ногу проносят вперед в слегка скрещенное положение. Свободную руку отводят назад. Таким образом, во время перетяжки происходит встречное движение плеч относительно таза. Степень скрученности тела до и после перетяжки должна быть приблизительно одинаковой. Этот вариант применяют в параграфах с тройкой и двукратными тройками, в параграфе с петлями, а также при выполнении первого следа в восьмерке вперед со скобками. Используют также модификацию первого варианта, в котором перед перетяжкой свободная рука находится сзади.

**Тройка** – наиболее простой поворот. Основными деталями, свидетельствующими о качестве выполнения тройки, являются: точная смена ребра в вершине поворота и симметрия его формы. Сложность реализации этих требований резко возрастает при выполнении троек, если скорость скольжения недостаточна. В этом случае первостепенное значение приобретает соблюдение правильных позиций и точных движений плечевого пояса, свободной и опорной ног. Тройка вперед-наружу. Перед тройкой фигурист находится во II позиции. Верхняя часть тела поворачивается относительно нижней в положительном направлении. Перед подготовкой и во время подготовки свободную ногу удерживают сзади, чтобы предотвратить поворот таза в направлении подготовки. Свободная нога перед тройкой должна быть слегка скрещена и развернута" Это увеличивает степень подготовки, так как увеличивает скрученность тела. Подготовка длится вплоть до места поворота. При разрешении плечевой пояс и голову поворачивают в отрицательном направлении, нижнюю часть тела — в положительном. Фигурист оказывается в I позиции. Во время въезда в поворот носок свободной ноги соединяется с пяткой опорной. После прохождения вершины стопы свободной ноги отводят назад на такое же расстояние, как и до поворота. На выезде из тройки стопа свободной ноги слегка развернута и находится снаружи следа.

Тройка вперед-внутри. Перед тройкой фигурист находится в I позиции. Свободная нога сзади, слегка развернута, носок находится над следом. Во время поворота плечевой пояс и голова совершают поворот в отрицательном направлении. Нижняя часть тела в это время выполняет встречное движение в положительном направлении. Носок стопы свободной ноги прижимается к пятке опорной во время въезда в тройку и отходит от нее во время выезда. Это движение выполняют симметрично относительно вершины тройки: на въезде – соединение, на выезде – разъединение. В другом варианте тройки вперед-внутри с маховым движением свободной ноги плечи и таз движутся так же, как и в первом. Отличие – в положении и движении свободной ноги. Перед тройкой свободная нога находится впереди опорной, в вершине тройки стопы ног соединяются, после тройки – вновь разъединяются. При сильном маховом

движении в вершине тройки свободная нога находится сзади опорной. Тройка назад-наружу. Перед тройкой фигурист находится в IV позиции. Плечевой пояс и голова повернуты в положительном направлении. Свободная нога впереди в слегка скрещенном и развернутом положении. Во время поворота верхнюю часть тела поворачивают в отрицательном направлении, таз в это же время совершает встречное движение в положительном направлении. Свободная нога во время поворота остается впереди, но в вершине тройки стопы почти смыкаются. У фигуриста должно быть ощущение соединения стоп во время выезда и разъединения на выезде.

**Скобки** – наиболее сложные из всех поворотов. Одним из главных условий качественного выполнения скобок является сильная степень скрученности туловища до и после поворота. Скобка вперед-наружу. Во время подготовки фигурист поворачивает плечевой пояс в отрицательном направлении, таз – в положительном. Необходимо стремиться в конце подготовки расположить линию плеч вдоль направления скольжения, а линию таза – поперек. За 1–1,5 м до поворота подготовка должна быть закончена и принятое положение зафиксировано. Во время подготовки акцентируется отведение назад находящегося сзади по ходу свободного плеча. Перед поворотом фигурист принимает I сильную позицию. Свободная нога сзади в разомкнутой позиции. Голова повернута наружу круга в направлении будущего поворота.

Скобка назад-наружу. В процессе подготовки фигурист скользит назад-наружу. Плечевой пояс поворачивает в отрицательном направлении, таз – в положительном. К концу подготовки спортсмен стремится расположить линию плеч вдоль направления скольжения, линию таза – поперек. При этом акцентируется отведение назад плеча, находящегося по ходу впереди. Подготовка должна быть закончена за 1–1,5 м до поворота и принятое положение зафиксировано. Перед поворотом принимается сильная II позиция; свободная нога сзади в разомкнутой позиции, слегка развернута и скреплена с опорной. Голова повернута внутрь круга в направлении места поворота. Скобка назад-внутрь. В процессе подготовки фигурист скользит ходом назад-внутрь. Плечевой пояс поворачивает в отрицательном направлении, таз – в положительном. При этом спортсмен стремится расположить линию плеч вдоль направления скольжения, линию таза – поперек. В этом движении ведущим должно быть отведение назад плеча, находящегося по ходу впереди. Подготовка должна быть закончена за 1–1,5 м до поворота и принятое положение зафиксировано.

**Крюки**, как и скобки, требуют довольно значительной скрученности туловища перед поворотом. Важно также, чтобы перед поворотом фигурист не приобрел общего вращения в положительном направлении. Поэтому подготовку к крюкам лучше начинать из положения, которое близко к положению перед выполнением крюка. Возникновение вращательного движения в положительном направлении перед поворотом

создает значительные трудности при выезде и завершении поворота. Крюк вперед-наружу. При подготовке плечевой пояс поворачивают в положительном направлении, нижнюю часть тела удерживают в положении, при котором линия таза перпендикулярна направлению скольжения. Свободная нога развернута и в начале подготовки удерживается сзади в разомкнутой позиции, чтобы предупредить поворот таза в положительном направлении. Во время подготовки акцентируется отведение назад плеча, находящегося по ходу сзади. Крюк вперед-внутри. При подготовке, как и в крюке наружу, плечевой пояс поворачивают в положительном направлении. Линия таза перпендикулярна следу. Голова повернута в направлении скольжения. Свободная нога сзади в разомкнутой позиции. Не следует, как иногда рекомендуют, сильно разворачивать свободную ногу. Это может вызвать поворот таза также в положительном направлении и таким образом уменьшить скрученность туловища, ослабить подготовку.

Характерной особенностью выполнения выкрутков является то, что подготовка к повороту длится вплоть до его начала. Здесь нежелательна фиксация позы перед поворотом, так как прекращение встречного движения плечевого пояса относительно таза затрудняет выполнение самого поворота. Именно поэтому подготовку к выкруткам лучше начинать из положения, при котором плечевой пояс повернут в положительном направлении. Такое исходное положение позволяет продлить подготовку вплоть до начала поворота. В противном случае уже через 1–2 метра после толчка фигурист может оказаться в положении готовности к выполнению выкрутка. Кроме того, при подъезде к элементу часто искажается поза.

Фигуры с петлями по размеру значительно меньше других фигур. Поэтому здесь особое значение имеет правильное выполнение толчков, соблюдение рисунка толчковых дуг.

Ключевые детали техники, общие для всех петель, – передача вращения от верхней части тела нижней и обратное движение, во время которого меняется направление поворота верхней части тела. При выполнении петель особое внимание следует обращать на положение линии плеч, кистей рук и свободной ноги. Как при обучении, так и на этапе совершенствования весьма эффективно выполнение так называемых двойных петель. В этом случае фигурист в петле совершает два оборота. Такое упражнение позволяет избавиться от сгибаний туловища, часто встречающихся как у начинающих, так и у квалифицированных спортсменов.

**3.** По способу отталкивания прыжки можно разделить на реберные, в которых толчковую ногу ставят на лед ребром конька, и зубцовые – в них толчковую ногу ставят на лед передней частью, в основном на зубцы.

Толчок в реберных прыжках осуществляется одной ногой, в зубцовых – двумя, причем опорная нога скользит на ребре, а толчковая ставится на зубец конька. В зубцовых прыжках фигурист отрывается ото льда сначала

опорной ногой, которая таким образом становится маховой, а затем толчковой.

Если в прыжках направление вращения тела в полете совпадает с направлением закрутки дуги, на которой выполняется подготовка к толчку и толчок, то направление условно называют положительным. В прыжках с так называемым отрицательным направлением тело в полете вращается в сторону, противоположную направлению закрутки толчковой дуги.

По числу оборотов различают прыжки без вращения в полете, а также с поворотом тела на 0,5; 1; 1,5; 2; 3; 3,5 и т. д. оборотов.

Поскольку части прыжка имеют непрерывно изменяющиеся характеристики, то возможны различные варианты деления прыжка. Исходя из общепринятой схемы анализа спортивных прыжков и опираясь на специфические особенности прыжков в фигурном катании, можно прыжок разделить на периоды и фазы:

1. Период разбега. Он включает фазу приобретения скорости и фазу подготовки к толчку.

2. Период толчка. В него входит фаза амортизации и фаза активного отталкивания.

3. Период полета. Он состоит из фазы группировки и фазы разгруппировки.

4. Период приземления. В него входит фаза амортизации и фаза выезда.

**Период разбега.** В фазе приобретения скорости спортсмен разбегается до скорости, необходимой для выполнения прыжка, чтобы придать телу кинетическую энергию поступательного движения.

**Период толчка.** В фазе амортизации происходит сгибание опорной ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах и одновременно отведение маховой ноги и рук в положение, из которого выполняют маховые движения.

**Период полета.** Приближая звенья тела к оси вращения, фигурист в фазе группировки увеличивает приобретенную в толчке угловую скорость, чтобы за время полета совершить необходимое число оборотов.

**Период приземления.** Сгибая опорную ногу, фигурист в фазе амортизации переходит к скольжению по дуге так, чтобы погасить вертикальную скорость, преобразовать остаточное вращение вокруг продольной оси в скольжение по дуге приземления и не допустить чрезмерного уменьшения горизонтальной скорости движения. В фазе выезда спортсмен разгибает опорную ногу, добивается устойчивого скольжения в требуемой позе.



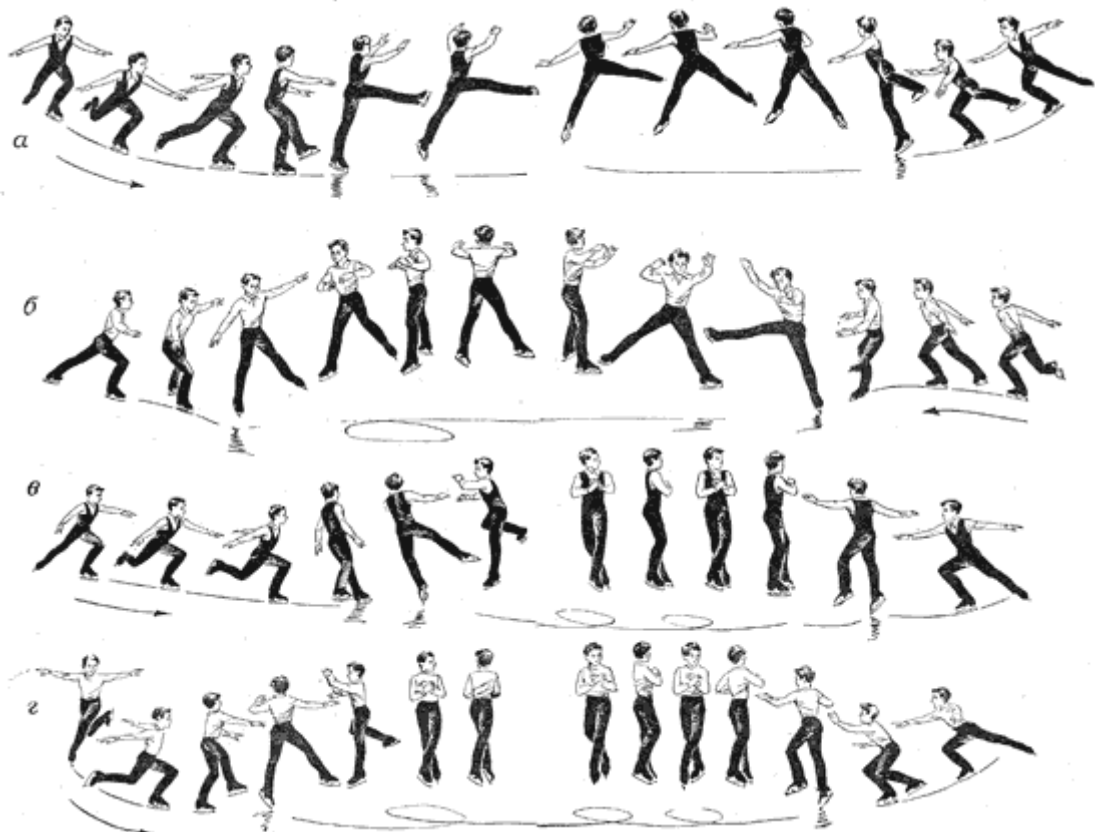
Таблица 3 – общая характеристика основных прыжков

Название прыжка	Толчковая дуга	Дуга приземления	Направление вращения	Смена ноги	Число оборотов
<b>Рёберные прыжки</b>					
Аксель	Вперёд–наружу	Назад–наружу	Положительно	Есть	0,5; 1,5; 2,5; 3,5
Сальхов	Назад–внутри	Назад–наружу	Положительно	Есть	1; 2; 3; 4
Петля	Назад–наружу	Назад–наружу	Положительно	Нет	1; 2; 3; 4
Оллер	Назад–наружу	Назад–внутри	Положительно	Есть	1; 2
Валлей	Назад–внутри	Назад–наружу	Отрицательное	Нет	1; 2
Аксель внутренний	Вперёд–внутри	Назад–наружу	Положительно	Нет	0,5; 1,5; 2,5
Кораблик	Кораблик	Кораблик	Положительно и отрицательное	Нет	1; 2; 3
<b>Носковые прыжки</b>					
Лутц	Назад–наружу	Назад–наружу	Отрицательное	Нет	1; 2; 3; 4
Флип	Назад–внутри	Назад–наружу	Положительно	Нет	1; 2; 3; 4
Тулуп	Назад–наружу	Назад–наружу	Положительно	Есть	1; 2; 3; 4
Шпагат	Назад–внутри		Положительно	Есть	0,5

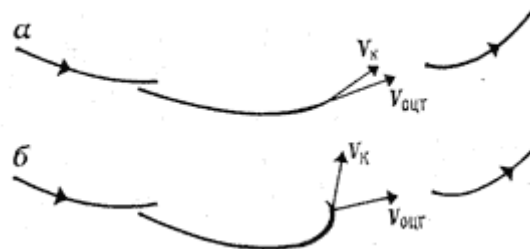
**Разделение прыжка на периоды и фазы**

Периоды	Фазы
Разбег	Приобретение скорости Подготовка к толчку
Толчок	Амортизация Активное отталкивание
Полёт	Группировка Удержание положения группировки Разгруппировка
Приземление	Амортизация Выезд

**Аксель.**

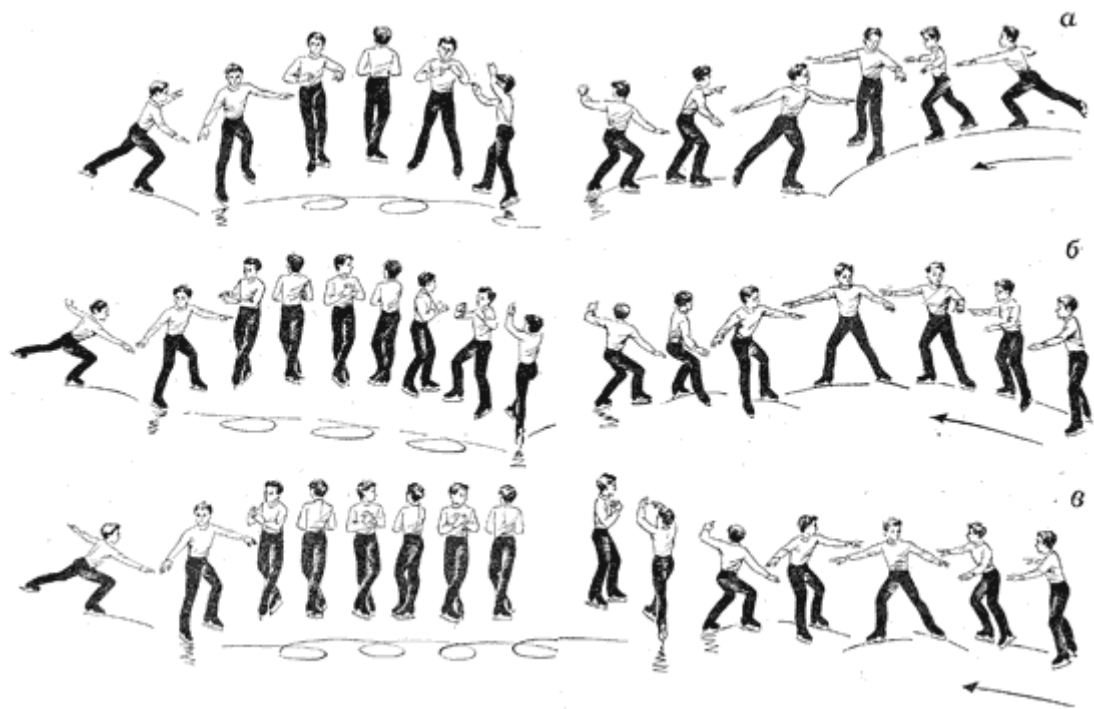


Прыжок аксель: а — перекидной, б — одинарный, в — двойной, г — тройной



. Толчковая дуга в прыжке аксель: а — нормальной кривизны, б — излишне большой кривизны

Сальхов.



Прыжок сальхов: а — двойной, б — тройной, в — четверной Лутц.



Прыжок лутц в 2 и 3 оборота Флип.



Прыжок флип в 3 оборота Тулуп\*.



Прыжок тулуп: а — в 3 оборота, б — в 4 оборота

#### 4. Техника выполнения вращений

Вращения (пируэты) - это длительное полное вертикальное движение тела вокруг вертикальной оси, т.е. ряд последовательно выполненных петлевых поворотов близко расположенных к одной точке.

Классификация вращений:

1. по направлению вращения;
2. по позе вращения (стоя, в приседе (волчке), лежа (в ласточке), заклон);
3. по степени сложности (простые, сложные);
4. на одной и двух ногах.

Вращения делятся на простые (просто вперед или просто назад), со сменой ноги, комбинированные (со сменой ноги и позиции), парные (параллельные и совместные) и танцевальные.

Основы техники исполнения вращений.

Вращение состоит из:

- Подход - осуществляется с целью набора скорости, выполнения приготовления к вращению. Есть несколько вариантов подходов. Наиболее удобным и поэтому целесообразным для начального обучения является сочетание тройки вперед-наружу с перебежкой назад. Используют подходы в виде тройки вперед-внутри - назад-наружу, а также ходом вперед-наружу. В подходе важно сохранять плавность скольжения, хорошую осанку, чтобы вращение было естественным, а приготовление к нему - незаметным.

Въезд.- конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполняется на согнутой ноге. Используется круговое маховое движение и толчок ноги при переходе с дуги подхода на въездную дугу. Это наиболее сложная и ответственная часть пируэта. Цель - придание телу устойчивого вращения. Именно здесь возникает вращение. Если фигурист сообщил телу устойчивое вращение, то, как правило, сохранять и поддерживать его уже не так сложно. След, оставляемый коньком при въезде, представляет собой линию с плавно меняющейся кривизной. Выполняют въезд на согнутой ноге и не выпрямляют ее до тех пор, пока не возникнет устойчивое вращение. Вращение телу можно придать двумя

способами: толчком ноги при переходе с последней дуги подхода на въездную дугу, а также круговым маховым движением свободной ноги и руки при въезде. Во вращении стоя и в волчках используют оба способа. При вращениях в ласточке маховое движение не всегда эффективно. Здесь оно может привести к выведению свободной ноги вперед, и для принятия положения «ласточка» фигурист будет вынужден в конце въезда резко отводить свободную ногу назад. Это движение часто вызывает потерю равновесия. К более простым, и надежным относится въезд с отведенной назад свободной ногой и одноименной рукой. При въезде же в волчок круговое маховое движение весьма целесообразно и эффективно. Мах, т.е. выведение рук и ноги вперед, следует начинать только тогда, когда дуга достигает максимальной кривизны. Въезд во вращение стоя по существу не отличается от въезда в волчок, но опорная нога здесь выпрямлена больше. Не следует, однако, выпрямлять ее полностью, ибо это может привести к нарушению равновесия. Для устойчивости вращения очень важно правильно выполнить конечный участок дуги въезда. В пируэтах вперед в конце въезда, когда дуга достигнет максимальной кривизны, происходит поворот тройкой вперед - наружу, после чего следует окружность диаметром 20-30 см, и только тогда начинается вращение.

Вращение.-важными является точность позы, стабильное положение оси и центра вращения, сохранение осанки. Самым трудным моментом в фазе вращения является умение сохранить равновесие во время вращения (Панин Н.А., 1956; Шаменко В.Н., 1963; Смушкин Я.А., 1967). Вращение в волчке происходит на передней трети конька. В начале вращения допустимо легкое касание льда зубцами. Наиболее частая ошибка - падение назад. Чтобы избежать этого - свободную ногу и руки вытянуть вперед. В этой фазе важна точность положения тела, стабильность положения оси и центра вращения. В ласточке необходимо вращаться на плоскости конька, не касаясь льда зубцами. Начинающие фигуристы часто теряют равновесие уже в начале вращения, так как чрезмерно перемещают центр тяжести тела вперед. Чтобы избежать этого, необходимо на протяжении всего вращения, особенно в начале его, оттягивать свободную ногу назад. Так же в «либеле» и «волчке» при недостаточной скорости вращения происходит потеря устойчивости (Смушкин Я.А., 1966).

#### 4. Выезд.

Осуществляется за счет движения разгруппировка - движение, обратное группировке, что позволяет уменьшить скорость вращения. Разгруппировка сопровождается небольшим сгибанием опорной ноги. Делается это для уменьшения скорости вращения, что облегчает выполнение выезда. Важно, чтобы разгруппировка заканчивалась небольшим сгибанием опорной ноги. Обычно выезд выполняют со сменой ноги.

Вращения стоя (Штандт-пируэт) (Upright Spins)

- 1.«Заклон» (Layback).
- 2.«Бильман» (Bielleman).
3. «Полубильман» (англ. Catch-foot camel)
4. «Колечко» (англ. Donut camel).

Вращения сидя (Sit Spins) - «Волчок».

1. Волчок:
2. «Либела» (Camel Spin).
3. «Лежачая либела» (англ. Layover camel).

Прыжки во вращения.

Классификация основных прыжков во вращении

Название	Способ толчка	Смена ноги	Положение после приземления
Прыжок в волчок	Аксель	Нет	Волчок вперед
Прыжок в волчок на маховую ногу	Аксель	Есть	Волчок назад
Прыжок в ласточку	Аксель	Есть	Ласточка назад
Прыжок в ласточку бабочкой	Бабочка	Есть	Ласточка назад
Прыжок в волчок оллером	Оллер	Есть	Волчок вперед
Прыжок в волчок сальховом на толчковую ногу	Сальхов	Нет	Волчок вперед
Прыжок в волчок петлём	Петля	Нет	Волчок назад
Прыжок в волчок сальховом на маховую ногу	сальхов	Есть	Волчок назад

Толчок. Он имеет решающее значение, поэтому фигурист в первую очередь должен уметь определить его направление. Направление толчка следует считать правильным, если точка отрыва и точка приземления лежат на одной прямой, являющейся касательной к дуге подхода. В этом случае направление движения тела фигуриста, приобретенное в подходе, сохраняется, и полет получается более устойчивым, а весь прыжок - более естественным и легким.

Полет. В полете фигурист принимает положение, близкое к тому, в котором он будет вращаться после приземления. Как с эстетической точки зрения, так и с точки зрения техники не следует стремиться к плотной группировке в полете. Это позволит избежать излишне быстрого вращения и облегчит приземление. В прыжках в волчок уже в верхней точке траектории полета следует принять положение «пистолетик». При этом важно, чтобы вертикальная ось вращения в полете проходила через

стопу толчковой ноги. В прыжке в ласточку следует обратить внимание на жесткость положения тела в полете, иначе при приземлении возможно опускание свободной ноги и туловища. Это часто вызывает потерю равновесия и ухудшает зрелищность прыжка.

Приземление. Во всех прыжках во вращение его следует выполнять на зубцы конька, плавно переходя затем на переднюю часть полоза. Движение это может сопровождаться группировкой рук для поддержания или увеличения скорости вращения. Пируэты назад.

Исключительно ценными для дальнейшего овладения прыжками являются пируэты назад. Их выполняют в тех же позах, что и пируэты вперед. Но есть у них и некоторые особенности. Так, несмотря на то что направление вращения тела в пируэтах назад и вперед может быть одно и то же, ощущения, испытываемые фигуристом, различны. Пируэты назад наиболее точно имитируют движения тела в полете при выполнении прыжков, поэтому важны как подготовительные упражнения. Они очень зрелищны, вот почему их включают в различные комбинации.

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Дайте понятие спортивной технике в фигурном катании на коньках.
2. Какие элементы фигурного катания на коньках присущи только одиночному виду?
3. Дайте характеристику основным элементам фигурного катания на коньках.
4. Дайте характеристику основным прыжкам фигуриста.
5. Охарактеризуйте вращения и прыжки во вращения.
6. Подробно опишите технику исполнения реберных прыжков в фигурном катании на коньках.
7. Подробно опишите технику исполнения зубцовых прыжков фигурном катании на коньках.

### **Список рекомендуемой литературы.**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.

5. Гришина, М. В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дисс...канд. пед. наук / М. В. Гришина. – М. : 1975. – 18 с.

6. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.

7. Кубашевская, Л. И. Фигурное катание на коньках. Основы техники одиночного произвольного катания на коньках: лекция для студентов-заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.

8. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.

9. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.



## Тема 10. Лекция: Тактика фигурного катания на коньках

### План

1. Основы спортивной тактики.
2. Общий тактический замысел в тактическом плане как элемента моделирования тактики.
3. Варианты соревновательных действий.
4. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
5. Распределение сил по ходу соревнований.

На современном уровне спортивных достижений в фигурном катании на коньках особая роль отводится тактической подготовке. Техническая, физическая, хореографическая и волевая подготовленность сильнейших фигуристов, обычно находится на высоком уровне. Вот почему, при прочих равных условиях, победа на крупнейших соревнованиях, в конечном счете, определяется зрелостью тактического мастерства фигуристов.

В конце каждого сезона ИСУ определяет требования к исполнению короткой программы в одиночном и парном катании на предстоящий сезон. Технический комитет ИСУ по спортивным танцам на льду избирает обязательные танцы, включаемые в программу соревнований на предстоящий сезон, определяет ритм танца и требования к исполнению короткой и произвольной программы.

Несмотря на то, что фигуристы при выполнении соревновательных программ непосредственно не сталкиваются с соперниками, для них тактика выражается в достаточно сложной установке, учитывая ежегодные требования ИСУ: технически совершенно и стабильно выполнить элементы фигурного катания, показать достоинства композиционного и художественного решения своей программы.

Средством косвенного воздействия на соперника, в фигурном катании на коньках является достигнутый результат в ходе соревнований.

Таким образом, тактика фигуриста на соревнованиях заключается в оптимальном прокате соревновательных программ и тем самым стремлением к завоеванию лучшего места, соответствующего его реальным возможностям.

В процессе непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях тактика фигуриста может изменяться. На изменение тактики влияют ряд факторов.

Во-первых, состояние и уровень подготовленности фигуриста на момент участия его в данных соревнованиях. Слабая техническая и физическая подготовленность фигуриста ограничивает возможность применения им разнообразной и гибкой тактики.

Во-вторых, проводимая накануне первого дня соревнований жеребьевка стартовых номеров (прокат программы до или после основных

соперников) играет существенную роль в решении тактических задач, поставленных перед спортсменом на данных соревнованиях.

В-третьих, качество льда, состояние спортивного инвентаря также могут внести изменения в ход спортивной борьбы.

Под понятием "спортивная стратегия" подразумевается составление плана подготовки фигуристов к ряду предстоящих соревнований с таким расчетом, чтобы победить в наиболее ответственных из них.

Основными средствами овладения и совершенствования тактических действий в фигурном катании на коньках является многократное повторение соревновательных программ при постоянном контроле за стабильным исполнением наиболее сложных элементов.

На начальных этапах обучения и в тех случаях, когда происходит разучивание сложных элементов фигурного катания, появление новых неожиданных внешних раздражителей может отрицательно сказываться на становлении техники этих же элементов. На данном этапе обучения следует стремиться к тому, чтобы как можно меньше внешних раздражителей отвлекало занимающихся от разучивания элемента и лишь после того, как усвоена структура изучаемого движения, ликвидированы грубые ошибки, можно постепенно усложнять ситуацию, а затем включать эти элементы в соревновательные программы. Так, при обучении прыжкам в два оборота вначале прыжок можно выполнять с обычного разбега, но на хорошей скорости, затем использовать различные шаговые подходы, исполнять данные прыжки в серии с другими элементами.

Тактическая подготовка квалифицированных фигуристов складывается из общей теоретической подготовки и специальной, состоящей из приобретения теоретических знаний и практического овладения тактикой применительно к требованиям фигурного катания на коньках.

В специальную подготовку входит опробование различных вариантов разминок перед выступлениями, варианты проката соревновательных программ.

Задачами тактической подготовки являются:

- изучение общих положений тактики;
- изучение сущности и закономерностей соревновательной деятельности в фигурном катании на коньках;
- изучение способов и возможностей тактики в фигурном катании на коньках, а также тактического опыта сильнейших фигуристов;
- проведение разминки строго регламентированной правилами соревнований и прокаты соревновательных программ в тренировочных занятиях, прикидках;
- изучение соперника: его сил, технической, физической и волевой подготовленности;
- разбор и анализ проведенного соревнования, выводы на будущее.

Существуют два способа решения данных задач: интеллектуальный и практический. Под интеллектуальными решениями подразумевается наблюдение за соревнованиями с последующим разбором, анализ

видеомагнитофонных записей, анализ личного соревновательного опыта и т.д.

К практическим решениям относится совершенствование соревновательных программ и техники исполнения элементов, включенных в них.

Исходным моментом является тактический замысел, построенный с учетом возможностей фигуриста и его готовности к конкретным соревнованиям, который заключается в прогнозировании своего личного выступления и вариантов проката соревновательных программ основными соперниками на предстоящих соревнованиях.

Замысел конкретизируется в тактическом плане, представляющем собой перечень последовательных задач и предполагаемых способов их решения.

Тактический замысел и план, как бы тщательно они не разрабатывались, обязательно корректируются по ходу соревнований соответственно фактически складывающимся ситуациям.

Способами реализации тактических задач, которые возникают непосредственно в процессе соревнований, являются практические элементы спортивной тактики. К ним относятся: 1) варианты предстартовых разминок в зависимости от жеребьевки, индивидуального состояния спортсменов и их готовности к соревнованиям. Исследования, проведенные специалистами ВНИИФК (Ляссотович, 1989) относительно содержания предстартовых разминок у фигуристов, выступающих в парном катании, и их влияние на результат, позволили сделать выводы, которыми следует руководствоваться ведущим тренерам и спортсменам при составлении тактического плана:

1. Предстартовая разминка не повторение тренировки, а средство подготовки функциональных систем организма спортсменов к надежному прокату запланированной короткой программы.

Последовательность чередования функциональной направленности элементов следующая:

- скоростная работа с динамическим равновесием (один-два круга быстрого скольжения вперед и назад по периметру катка, одна-две более сложные дорожки шагов по прямой с включением поворотов, со сменой ритма и высокой частотой работы ног);
- скоростно-силовая — исполнение простых прыжков (1-2 раза);
- вестибулярный аппарат подготавливается с помощью исполнения раздельно вращения и тодеса;
- силовая работа — исполнение поддержек (1 раз) либо подкруток (1 раз);
- вестибулярное воздействие — исполнение комбинаций комбинированного вращения (1 раз). Если пара катается после разминки первой, то комбинированное вращение не следует включать в разминку из-за сильного возбуждения и долгого восстановления, что может значительно ухудшить тонкую координацию движений;
- ускорение 1 круг для подготовки ЧСС и снятия лишнего волнения.

2. Между разминкой и началом соревновательного проката для восстановления необходимо не менее 4 мин.
3. Разминка партнеров проводится в основном отдельно.
4. Суммарная нагрузка ледовой разминки не должна превышать 20 – 25 % нагрузки короткой программы.

Подобными рекомендациями могут пользоваться и фигуристы-одиночники.

К практическим элементам спортивной тактики можно отнести варианты проката соревновательных программ (в зависимости от прокатов своих основных соперников). Под этим подразумевается либо прокат программы с включением наиболее сложных рискованных элементов, либо в зависимости от ситуации, прокат программы без риска и погрешностей, с менее сложными элементами.

И последними, относящимися к практическим элементам тактики, являются приемы психологического воздействия на соперника и маскировка намерений. Некоторые фигуристы на тренировке, предшествующей своему выступлению, и в разминке демонстрируют судьям, соперникам уверенность катания и свое техническое мастерство, другие предпочитают маскировать свои возможности вплоть до выступления.

Периодически в фигурном катании на коньках возникают направления, когда судьи особенно высоко начинают оценивать те или иные элементы, исполнительские манеры. Эти периоды можно назвать периодами определенной моды. При составлении короткой и произвольной композиций это следует принимать во внимание, с учетом, конечно, технических возможностей и исполнительской манеры спортсмена.

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Дайте определение понятия «тактика фигуриста», «тактическая подготовка» и «тактическая подготовленность».
2. Раскройте основные тактические задачи, стоящие перед фигуристом в соревновании.
3. Перечислите факторы, определяющие поведение фигуриста в соревновании.
4. Раскройте варианты разминок перед стартом?
5. Перечислите методические приемы обучения тактики исполнения коротких программ в разных соревновательных ситуациях.
6. Перечислите методические приемы обучения тактики исполнения произвольных программ в разных соревновательных ситуациях.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Абсалямова И.В., Ирошникова Н.И. Проведение теоретических занятий по фигурному катанию на коньках: Методические разработки для студентов институтов физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК. 1981.
2. Москвина Т.Н. Оперативная подготовка фигуриста к разминкам в соревнованиях по произвольному катанию: Методические указания. – М.: ГЦОЛИФК, 1975.
3. Панин Н.А. Искусство фигуриста. – ФИС, 1955. – М.: ФиС.

## Раздел 3. Тема 12. Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках

### План лекции.

1. Основные этапы методики обучения.
2. Особенности методики обучения.
3. Особенности формирования двигательных навыков у фигуристов.
4. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки фигуристов.

1. В процессе обучения элементам фигурного катания на коньках можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

1 этап – начальное обучение технике элемента (овладение основной техникой);

2 этап – углубленное разучивание техники элемента (детализация техники);

3 этап – совершенствование техники элемента (стабилизация техники).

**Этап начального обучения технике элементов фигурного катания на коньках.** Общей задачей обучения на данном этапе является обеспечение возможности выполнить изучаемый элемент в общих чертах. То есть овладеть основной техникой. Для этого необходимо решить ряд частных педагогических задач:

– обеспечить общее представление об изучаемом элементе, знание основ техники элемента и особенностей его исполнения;

– обучить технике тех частей элементов, которыми занимающиеся не владеют, а также ритму исполнения;

– устранить сопутствующие (лишние) движения, грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его искажение.

**Особенности методики обучения.**

Обучение начинается с создания общего первоначального представления об изучаемом элементе фигурного катания на коньках и должно обеспечивать установку на овладение им. Это может обеспечиваться посредством рассказа, демонстрации, объяснения техники, а также пробными попытками исполнения элемента в целом или его частей.

Приступая к непосредственному разучиванию элемента, тренер выбирает ведущий метод обучения – по частям или в целом. В большинстве случаев обучение начинается с овладения ведущей частью элемента. Так, при освоении прыжков, вначале учат разбегу и правильному толчку. Начинать обучение с подготовительных фаз целесообразно тогда, когда ведущая часть техники существенно от них зависит. На этом этапе используются почти все формы словесного воздействия, особенно сравнения, объяснения и указания. Из методов наглядного воздействия чаще всего на данном этапе используют натуральный и адаптированный показ движений.

Продолжительность этапа начального обучения зависит от степени сложности техники изучаемого элемента, от уровня подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей и др.

В большинстве случаев вначале обучения элементам спортсмены допускают типичные ошибки – это искажения техники. Кроме типичных ошибок, могут иметь место и индивидуальные ошибки. Иногда они носят случайный характер.

Существуют четыре группы причин возникновения ошибок: биомеханические; физиологические; психолого-педагогические; зависящие от внешних условий выполнения элементов.

Причины биомеханического порядка заключаются в том, что искажение движений в какой-то фазе происходит не из-за неправильных действий в данной фазе, а в результате ошибок, допущенной в одной из предыдущих фаз. Основными причинами ошибок физиологического характера могут быть утомление фигуриста, произвольная напряженность мышц, недостаточный уровень развития физических качеств, слабая подвижность нервных процессов.

Причинами ошибок психолого-педагогического плана чаще всего является неправильная методика обучения. Основные из них: 1) непонимание смысла задания; 2) обучающийся плохо контролирует свои движения; 3) неблагоприятное состояние психики занимающихся; 4) недостаточное проявление фигуристом волевых усилий.

Кроме этого, могут быть ошибки, зависящие от внешних условий.

**Этап углубленного разучивания техники изучаемых элементов.** Общей задачей этапа является доведение техники исполнения изучаемого элемента до желаемой четкости.

Частыми задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, времени, по усилиям; уточнение ритма в целом;
- достижение слитности периодов и фаз техники изучаемых элементов;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой изучаемого элемента.

2. Особенности методики обучения.

3. Уточнение техники изучаемого элемента предпочтительно осуществлять при целостном его исполнении.

Метод расчленения используется в основном при детализации отдельных периодов или фаз элементов, но в отличие от предыдущего этапа применение данного метода ограничено. Желательно к концу этапа широко применять соревновательный метод.

**Этап совершенствования техники изучаемых элементов.**

Общей задачей данного этапа является стабильное исполнение изучаемых элементов фигурного катания в различных условиях.

Частными задачами могут быть:

- совершенствование сформированного навыка;

- обучение различным вариантам техники исполнения прыжков, прыжков во вращение, вращений;
- умение исполнять изученный элемент в различных условиях и ситуациях;
- обеспечение частичного изменения техники изучаемого элемента (при необходимости).

### **Особенности методики обучения.**

Методика совершенствования навыка характеризуется систематическим многократным целостным повторением изучаемых элементов. Ведущим методом обучения является повторный, который подразумевает: многократное повторение изучаемых элементов с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями; серийно-повторное исполнение; повторное выполнение элементов при различном состоянии организма и психики занимающихся; повторное, непрерывное выполнение элементов с максимальным количеством повторений.

Умение исполнять изучаемые элементы в различных условиях и ситуациях предполагает выполнение элементов при изменяющихся условиях внешней обстановки; различные сочетания с другими элементами (например, исполнение прыжков из различных шаговых подходов); выполнение упражнений с предельными физическими усилиями (например, исполнение прыжков из различных шаговых подходов); выполнение упражнений с предельными физическими усилиями (на соревнованиях); выполнение изучаемых элементов с отягощениями.

Частичная перестройка техники осуществляется по методике, характерной для предыдущего этапа обучения. Стабильность оценивается по качественно-количественным характеристикам исполнения элементов в соревновательных условиях.

Методика определения стабильности основана на проведении педагогических наблюдений в процессе соревнований путем регистрации всех выполняемых элементов фигуристом во время прокатов короткой и произвольной программ.

Особенности формирования двигательных навыков у фигуристов. Формирование соответствующих знаний, умений и навыков – одна из целей обучения спортсмена. Умение и навык характеризуют степень владения изучаемыми элементами.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действиями во всех основных опорных точках, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания (Боген, 1985).

Длительные перерывы между повторениями изучаемых элементов фигурного катания приводят к исчезновению отдельных частей формирующихся представлений и, как следствие, исполнения элемента в целом может нарушаться, вплоть до полного забывания.



В процессе дальнейшей учебно-тренировочной работы, с увеличением количества повторений, техника отдельных частей и всего элемента в целом уточняется, запоминается и стабилизируется. Основная структура исполнения элемента не нарушается даже при длительных перерывах, повышается устойчивость к действию сбивающих факторов. Таким образом, умение превращается в навык.

4. Двигательный навык – это такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основных опорных точек (действие выполняется автоматизировано), высокой быстрой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания (Боген, 1985).

Двигательные навыки как высшая степень владения двигательным действием имеют свои особенности.

Первая отличительная особенность двигательного навыка – это автоматизированный характер выполнения элементов, как их отдельных частей, так и в целом. Исполнение элементов происходит вне контроля сознания фигуриста.

Вторая особенность двигательного навыка – высокая быстрота действия, которая обеспечивается современной координацией работы действия, которая обеспечивается совершенной координацией работы мышц, отсутствием закрепощенности, легкостью и слаженностью исполнения элементов фигурного катания на коньках.

Стабильность результата исполнения элементов – третья важная особенность навыка. Стабильность исполнения шагов, многооборотных прыжков, прыжков во вращение, вращений, то есть набора всех элементов, включенных в короткую и произвольную программы одиночного и парного катания, особенно важна в соревновательных условиях.

Наконец, необходимо отметить еще такие особенности, как прочность и надежность выполнения элементов. Будучи сформированным и достаточно закрепленным навык не исчезает даже при длительных перерывах и фигурист может на высоком техническом уровне исполнять элементы вопреки действию сбивающих факторов или в затрудненных условиях (при ухудшении самочувствия, на неблагоприятном эмоциональном фоне, при низком качестве инвентаря).

Рассматривая особенности формирования навыков, следует остановиться на явлении, известном под названием «перенос навыка». Любой новый элемент усваивается гораздо быстрее и прочнее запоминается, если обучение строится на ранее изученном и хорошо усвоенном материале. Процесс извлечения из памяти необходимых элементов состоит из сходства двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия. Например, различные навыки танцевальных элементов помогают осваивать обязательные танцы, осуществлять танцевально-пластическое решение образного содержания коротких и произвольных программ.

Пригодность ранее сформированных навыков для освоения новых элементов и их использование в процессе обучения получило название

«переноса навыка». Феномен переноса навыка объясняют с позиции условно-рефлекторной природы двигательного навыка. С этой точки зрения действие, цель которого имеет аналог в прошлом опыте исполнителя, своим началом включает соответствующий динамический стереотип и новая двигательная задача решается по ранее сформированной схеме за счет условно-рефлекторного включения старого навыка.

4. Цели и задачи обучения становятся достижимыми, если процесс обучения осуществляется в соответствии с законами дидактики – дидактическими принципами.

Наиболее удачной современной трактовкой дидактических принципов применительно к современному спорту являются разработанные Ю.К.Гавердовским (1991) дидактические положения, всесторонне отражающие наиболее значимые для практики закономерности обучения двигательным действиям. К ним относятся:

**1. Принцип целесообразности и практичности.** Обучение носит целеполагающий характер. Высшей целью обучения каждому упражнению является методическое продвижение к некоторым предельным технически наиболее совершенным и, если необходимо, сложным упражнениям, качество (и сама возможность) освоения, которых определяет в будущем класс спортсмена.

**2. Принцип готовности.** Тренер должен быть достаточно готов к работе над конкретным упражнением с данным учеником, используя владение определенными профессиональными знаниями, умениями и навыками. В свою очередь, спортсмен должен обладать достаточной и необходимой готовностью, чтобы в данной ситуации обучения рассчитывать на успех.

**3. Принцип управляемости и подконтрольности.** Обучение должно быть построено как система с развитыми обратными связями между тренером и спортсменом, в противном случае оно носит неуправляемый, стихийный характер.

**4. Принцип позитивной мотивации.** Успешное обучение, особенно сложным упражнениям, невозможно без должного психологического стимула к работе.

**5. Принцип систематичности.** Эффективный процесс усвоения нового материала возможен только при условии работы, носящей систематический, упорядоченный характер с рациональным чередованием труда и отдыха.

**6. Принцип смысловой и перцептивной «наглядности»** является версией традиционного принципа наглядности и, в отличие от него, подчеркивает важность не только зримого образа движения, но и всего концептуального образа, включающего как смысловую, так, в особенности, и сенсомоторную информацию о движении, накапливаемую в процессе обучения по всему перцептивному полю, задействованному в исполнении данного упражнения.

7. **Принцип планомерности и постепенности.** Обучение сложному упражнению должно следовать некоторой стратегии, заблаговременный выбор которой предопределяется степенью готовности обучающегося в отношении избранной им цели.

8. **Принцип методического динамизма и прогрессирувания.** Процесс обучения, оцениваемый по его реальным результатам, должен активно продвигаться вперед, не допуская застоя на отдельных этапах работы. Последнее часто возникает не только по причинам принципиально неверного выбора средств и методов обучения, но и ввиду их однообразия, когда ранее эффективные методы. Приемы работы в применении к меняющейся ситуации обучения теряют свою силу, но по инерции продолжают использоваться тренером.

9. **Принцип функциональной избыточности и надежности.** Успешный процесс обучения движениям (ограничен в спорте уровнем физической и функциональной готовности обучающегося) предполагает свободу варьирования их основных параметров, включая возможность уверенных действий в условиях повышенного напряжения, высокой или предельной мобилизации двигательных и психических ресурсов.

10. **Принцип прочности и пластичности.** Связи, вырабатываемые как в процессе, так и в итоге обучения движению, должны в достаточной степени фиксироваться. Добиваясь достаточной прочности двигательного навыка, нужно сохранять за ним и свойства необходимой пластичности, одно из средств достижения которой – вариативная тренировка.

11. **Принцип доступности и стимулирующей трудности.** Упражнение должно быть достаточно легким, чтобы гарантировать свободную, непринужденную над ним работу, но одновременно достаточно трудным, чтобы бросать вызов способностям исполнителя, стимулируя его тем самым к полной мобилизации интеллектуальных, психических и физических возможностей.

12. **Принцип индивидуализированного обучения в коллективе.** Коллективное взаимодействие спортсменов важно, что это содействует полезному обмену информацией, важно для обучения, помогает организовывать техническую взаимопомощь, применять групповые методы работы.

13. **Принцип формально-эвристического единства.** Как всякий конструктивный, в идеале творческий, процесс обучения движениям должен опираться на двуединство традиций и новаторства.

14. **Принцип научно-рационального и интуитивно-эмпирического единства.** Методика обучения движениям в норме основывается на достоверных научных данных, и в этом отношении должна быть рациональной. Практика прямо показывает, что очень многие затруднения в учебно-тренировочной работе объясняются недостаточным профессионализмом тренеров, их научно-методической неосведомленностью. Однако научные данные, которыми мы располагаем

(даже если они достоверны и правильно реализованы в практике), не могут охватить все явления, объективно имеющие место при обучении.

В этих условиях педантичная, тем более догматическая трактовка явления на основе недостаточных научных данных, может дать результат гораздо меньший или даже принести вред в сравнении с интуитивной работой опытных тренеров и спортсмена.

Вполне естественно, что вышеприведенные специальные дидактические принципы не могут являться законченными и отражать все важнейшие закономерности, определяющие эффективность системы подготовки спортсменов. Разработка новых научных направлений, специфика различных видов спорта, практические достижения различных спортивных школ приведут к дальнейшей детализации приведенных признаков в соответствии с достижениями науки и дальнейшим прогрессом спорта.

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Дайте краткую характеристику этапам обучения элементам в фигурном катании на коньках.
2. Перечислите особенности методики обучения элементам фигурного катания на каждом этапе.
3. Расскажите об особенностях формирования двигательных навыков и умений у фигуристов.
4. Перечислите дидактические принципы и расскажите об их использовании в системе подготовки фигуристов.

### **Список рекомендуемой литературы.**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с. заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.
5. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В.

Абсалямова. М. : Издание Редакционно-издательского отдела  
ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.

## **Тема 13. Лекция: Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках**

### **План лекции.**

1. Организация и методика многолетней подготовки фигуристов в спортивных школах.
2. Отбор фигуристов в процессе многолетней подготовки .....
3. Методика тренировки в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования .....

1. Организация и методика многолетней подготовки фигуристов в спортивных школах.

Различают несколько типов спортивных школ: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Они играют большую роль в подготовке спортивных резервов по фигурному катанию. Контингент учащихся спортивных школ в зависимости от возраста, уровня подготовленности, стажа тренировки подразделяется на группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства. Каждая группа соответствует определенному этапу в общей системе многолетней подготовки, фигуристов и решает конкретные задачи в зависимости от возраста занимающихся в том или ином типе спортивной школы. Для всех групп предусматривается конкурсный набор, система отбора, перевода и выпуска из спортивной школы.

Возрастные границы каждой группы на один год перекрывают одна другую. Это позволяет учитывать существующие несоответствия между паспортным и биологическим возрастом, различия в уровне подготовленности юных фигуристов одной и той же возрастной группы. Если отдельные талантливые фигуристы достигают высоких спортивных результатов в более короткий срок, то они могут быть в порядке исключения переведены в следующую группу при условии выполнения всех контрольных нормативов, с разрешения врача и тренерского совета школы.

2. Отбор фигуристов в процессе многолетней подготовки.  
Отбор является важным и необходимым компонентом системы многолетней подготовки фигуристов. Он предполагает выбор из определенной группы таких спортсменов, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям данного вида спорта, в процессе многолетней подготовки могут достичь

высоких спортивных достижений, а в условиях обостренной конкуренции демонстрируют высокую надежность и результативность.

Отбор детей и подростков для занятий фигурным катанием можно подразделить на 3 этапа: первичный, текущий и заключительный.

Основными задачами первичного этапа являются привлечение возможно большего числа одаренных детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. В спортивную школу для занятия фигурным катанием принимаются дети 7–8 лет, которые получили определенную подготовку (1–2 года) в платных группах.

При отборе следует учитывать близость места жительства к спортивной базе, отношение родителей к спортивным занятиям ребенка, его успеваемость в общеобразовательной школе. Желание самого ребенка заниматься фигурным катанием – обязательное условие зачисления в школу. Нередко дети, особенно мальчики, сначала неохотно занимаются фигурным катанием, но выявить отсутствие интереса сразу не всегда удается.

Методика отбора при приеме в спортивную школу по фигурному катанию включает и противопоказания по состоянию здоровья, оценку особенностей телосложения, склада характера, умение кататься на коньках, а также результаты выполнения контрольных нормативов по физической и специально-технической подготовке и музыкальности.

Контрольные тесты «вне льда» складываются из оценки быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

При отборе юных фигуристов рекомендуют использовать комплекс следующих тестов (А. К. Тихомиров, А. А. Еремин, В. Л. Тихомирова, 1983): pistolетик за 20 с, прыжок в длину и высоту с места (или пятерной прыжок), бег 30 м с высокого старта, многоскоки 20 мин, подъем в сед и подъем туловища из положения лежа на животе за 20 с, полидинамометрия (с 8 лет), быстрота 3–5 оборотов вокруг вертикальной оси, симметричные прыжки на двух ногах, точность поворота на 540 и 900°, проба Ромберга или Яроцкого, «продвижение по следам», отведение ноги в сторону, наклон вперед (или мост), бег на 400 и 1500 м (с 9 лет).

Контрольные упражнения на льду являются основными при определении пригодности к обучению и совершенствованию в школе фигурного катания на коньках.

В конце первого года обучения определяются скорость и качество скольжения, равновесие (скольжение в ласточке). Для детей более старшего возраста (8–9 и 9–10 лет) существуют свои контрольные упражнения. Для 8–9-летних элементы произвольного катания, А, 2 т, комбинации из двух прыжков (перекидной – риттбергер), волчок. Дети 9–10 лет в конце второго года обучения выполняют следующие контрольные упражнения: элементы произвольного катания – 2 т, 2 с, волчок, либелу и скольжение на скорость.

При выполнении специальных подготовительных упражнений: прыжков, вращений, прыжков во вращение, скольжения, элементов обязательных фигур – необходимо оценивать точность, экономичность, энергичность,

плавность, эластичность, выразительность и другие качественные характеристики движений. При отборе важно правильно оценить и музыкальный слух ребенка – необходимое качество фигуриста. Предлагается выстукивание ритма, ходьба под музыку с меняющимся ритмом и темпом.

К концу второго года обучения заканчивается отбор и комплектование учебных групп ДЮСШ. Кроме результатов выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке в личную карточку занимающегося записываются результаты психолого-педагогических наблюдений. К этому же времени юный фигурист должен выполнить нормативы I юношеского разряда. На текущем (втором) этапе отбора проводится углубленная проверка соответствия предварительно отобранного кандидата требованиям избранного вида спорта путем наблюдений, контрольных испытаний по специальной физической и технической подготовленности, контрольных прикидок и соревнований.

Ведущими критериями для прогнозирования спортивных способностей на данном этапе являются темпы роста необходимых физических качеств, быстрота формирования двигательных навыков (моторная обучаемость). Второй этап длится от 1,5 до 2 лет.

На заключительном (третьем) этапе окончательно решается вопрос о спортивной специализации. Задача этапа – отобрать одаренных фигуристов, способных выполнить нормативы мастера спорта международного класса, переносить большие и интенсивные нагрузки. Здесь учитываются исходный уровень и темпы формирования двигательных навыков и развитие значимых физических качеств.

При отборе обращают внимание на спортсменов, обладающих большим желанием тренироваться, волей, способностью преодолевать трудности, определенной направленностью интересов, ярко выраженным стремлением быть первым в фигурном катании, уверенностью в своих силах. Установлено, что лучше всего прогрессируют в фигурном катании дети живые и уравновешенные, проявляющие интерес к взрывным упражнениям, требующим мгновенной реакции, быстрой смены скорости и ритма движений, обладающие устойчивостью внимания, способностью к длительным физическим и нервно-психическим напряжениям. Критерием сильной нервной системы и психологической устойчивости на этом этапе являются стабильность спортивных результатов, способность показывать свои высшие результаты на крупных соревнованиях или выигрывать их. Это возможно лишь, при том условии, если спортсмен обладает психической надежностью, отличается устойчивым поведением и настроением.

При отборе кандидатов в сборные команды проводится всесторонний учет различных сторон подготовленности, а также личности фигуристов в целом. Только разносторонняя характеристика фигуриста в сочетании с его спортивно-техническими показателями позволяет избежать ошибок при отборе спортсменов в сборные команды на всех уровнях. Основными методами отбора являются педагогические наблюдения, контрольные



испытания, соревнования и контрольные прикидки, психологические и медико-биологические обследования.

При отборе фигуристов для участия в соревнованиях различного ранга (юношеских, молодежных, взрослых) главным образом нужно принимать во внимание степень оптимальной готовности каждого спортсмена к демонстрации определенного спортивного достижения. Необходимо учитывать соревновательную надежность каждого фигуриста, его устойчивость в экстремальных условиях – на ответственных соревнованиях.

### 3. Методика тренировки в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования

Этап начальной подготовки охватывает первые 2 года пребывания занимающихся в спортивной школе. Эффективность использования средств, методов, величины нагрузки в данный момент и на последующих этапах многолетней тренировки возможна лишь при учете анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. Младший школьный возраст, пожалуй, наиболее благоприятный период для разучивания новых движений и пространственно-временного восприятия двигательных действий. Занимаясь фигурным катанием, дети 6–8 лет довольно легко справляются с задачей анализа и освоения сложных форм движений.

Занятия в группах начальной подготовки преследуют цель создать прочный фундамент будущих спортивных достижений: привить интерес к занятиям фигурным катанием, обеспечить всестороннее и гармоничное развитие растущего организма детей, повысить общий уровень его функциональных возможностей, сформировать основы техники фигурного катания на коньках. Главные задачи: укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, формирование, правильной осанки; воспитание дисциплинированности, активности, организованности, самостоятельности, умения правильно распределить время; разносторонняя физическая подготовка, в ходе которой развиваются ловкость, быстрота движений, гибкость, укрепляется мышечно-связочный аппарат, приобретаются навыки в гимнастике, акробатике, хореографии, подвижных играх и т. д.; обучение основам техники фигурного катания на коньках; выполнение II юношеского разряда по фигурному катанию.

Уже на начальном этапе необходимо приступать к формированию школы фигурного катания, развитию музыкального слуха, воспитанию умения выполнять упражнения красиво и выразительно. В ходе начальной технической подготовки у детей формируется чувство льда, которое связывают с тонкими ощущениями равновесия на малой опоре (конек), а также ориентировкой в пространстве и времени. Основное внимание уделяют постепенному увеличению объема выполняемой нагрузки. Интенсивность небольшая. Объем общей физической подготовки выше, чем объем

специальной физической подготовки, и примерно может быть выражен соотношением 70:30. Из физических качеств следует развивать главным, образом гибкость, быстроту, ловкость и прыгучесть.

Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств.

На занятиях по ОФП необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: несколько первых занятий посвятить строевой подготовке, чтобы дальнейшие занятия проходили организованно; уделять внимание правильной осанке; использовать больше прикладных упражнений с применением различных предметов; прививать юным фигуристам навыки правильной ходьбы, бега, прыжков. Основная задача занятий по ОФП – подготовка юных фигуристов к выходу на лед. В эти занятия нужно включать учебный материал по специальной технической подготовке. На учебно-тренировочных занятиях одновременно закладываются основы так называемого спортивного характера, и в частности такие качества, как аккуратность, дисциплинированность, настойчивость, упорство.

В учебно-тренировочных группах занимаются дети от 9 до 13 лет. В этом возрасте (и старше) происходят заметные изменения в развитии физических качеств. Так, сила мышц спины и ног у девочек интенсивно возрастает с 9–10 лет и почти прекращается после наступления менструации (13–14 лет). У мальчиков четко выделяются два периода прироста силы: с 9 до 11–12 лет и с 14 до 17 лет. Максимальная частота движений, как одна из элементарных" форм проявления быстроты, достигается мальчиками к 10 годам, а девочками к 11 годам.

Скоростно-силовые качества, измеряемые по результатам прыжка в длину с места, у мальчиков возрастают в 9–10, 12–13 и 14–15 лет, у девочек в 10–12 лет, а в прыжке в высоту с места у мальчиков в 9–10 и 12–14 лет, у девочек в 9–10 лет. Прыжковая выносливость у девочек резко возрастает в 9–10 лет, у мальчиков в 8—9 и 10—11 лет.

Необходимо иметь в виду, что в период полового созревания выносливость в силовых упражнениях и к мышечным нагрузкам умеренной интенсивности, как правило, не увеличивается.

Цель подготовки в учебно-тренировочных группах состоит в физическом совершенствовании и освоении техники основных элементов фигурного катания.

Основные задачи подготовки: укрепление здоровья и гармоническое развитие юных спортсменов, воспитание хорошей осанки\* повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; освоение и совершенствование основных элементов фигурного катания; определение индивидуальных возможностей и совершенствование выразительности движений, красоты, элегантности, изящности; выполнение I спортивного разряда.

На данном этапе подготовки большое место отводят морально-волевой подготовке фигуристов, повышению тактического мастерства, умению успешно выполнять обязательную и произвольную программы на соревнованиях. Для этого у юных спортсменов с первых шагов в спорте воспитывают чувство большой ответственности за участие в любых соревнованиях, начиная с первенства спортивной школы, за общий успех своего коллектива.

У детей одного и того же возраста наблюдаются заметные отклонения в сроках полового созревания, размерах тела; его пропорциях, что обуславливает соответствующие биомеханические и функциональные особенности соревновательной деятельности: фигуристов. Необходим дифференцированный подход в процессе обучения и воспитания детей в связи с неравномерностью их развития.

Соотношение средств ОФП и СФП на этапе иное. На первом году занятий примерное соотношение 80:20, на втором – 70:30, на третьем и четвертом – 66–64:34–36.

Наряду с гимнастикой, акробатикой, легкой атлетикой, подвижными и спортивными играми в учебно-тренировочных занятиях широко используют комплексы специальных подготовительных упражнений, развивающих силовые, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и др.

На данном этапе можно постепенно увеличивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Принимая во внимание, что в юном возрасте наиболее выражен прирост соматических признаков, нужно широко использовать упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие.

В процессе технической подготовки необходимо в первую очередь овладеть теми упражнениями и соответствующими элементами фигурного катания, которые составляют содержание обязательной и произвольной программ. Двигательные навыки и умения формируют параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в соответствующем виде фигурного катания.

Этап тренировки в группах спортивного совершенствования занимает 4 года. Возрастные границы его находятся в диапазоне 13–17 лет. Данный период многолетней тренировки приходится на подростковый и юношеский возраст. Физическое развитие детей подросткового возраста (12–15 лет девочки, 13–16 лет мальчики) существенно отличается от развития в предшествующие годы: происходит процесс полового созревания, сопровождаемый интенсивным ростом и увеличением всех размеров тела. В этом возрасте отмечается опережение роста нижних и верхних конечностей по сравнению с ростом туловища, что приводит к изменению пропорций тела.

С увеличением массы и объема мышечной ткани увеличивается сила мышц. Интенсивное нарастание силы происходит в 13–14 лет. У девочек существенно ниже как абсолютные, так и относительные проявления мышечной силы. В период от 13 до 16 лет наблюдается интенсивный рост

размеров сердца. После полового созревания объем сердца увеличивается более чем в 2<sup>^</sup> раза. Это приводит к тому, что объем сердца перестает соответствовать развитию сосудов, что является одной из причин повышения кровяного давления в подростковом возрасте.

У подростков появляются излишняя самоуверенность, резкость суждений, часто граничащая с необдуманными действиями, стремление казаться сильными, отважными. Как правило, мальчиков и девочек этого возраста отличает замкнутость в отношениях со взрослыми, поэтому они редко жалуются на свои болезни или тяжесть нагрузок, весьма неохотно посвящают тренера в интимные вопросы, связанные с физиологией организма.

К 17 годам по своему физическому развитию (рост, вес, емкость легких, сила мышц и пр.) юные фигуристы вплотную приближаются к юношам и девушкам старшего возраста или даже к взрослым спортсменам. В целом же юноши и девушки 16–17 лет, еще далеко не взрослые люди, и специфика их физиологии не позволяет им применять высокоинтенсивные тренировочные нагрузки в таком объеме, в каком их применяют взрослые высококвалифицированные спортсмены.

В этом возрасте для юношей и девушек характерны осознанное отношение к занятиям фигурным катанием, сила привычки и любви к избранному виду спорта, у них появляются уверенность или надежда на достижение высоких спортивных результатов.

Анатомо-физиологические и психологические изменения в процессе возрастного развития отражаются и на проявлении физических качеств. Например, в 14 лет выносливость составляет примерно 70% выносливости взрослых, а в 16–80%. Показатели силы мышц на 1 кг собственного веса приближаются к уровню взрослых спортсменов в 13–15 лет, а показатели максимальной силы – к 17–19 годам. К 17 годам быстрота и ловкость спортсменов в основном остаются на приобретенном уровне. Таким образом, у 17-летних фигуристов в основном завершается формирование всех физических качеств.

Тренировочный процесс приобретает ярко выраженный характер углубленной специализации. Главная цель подготовки на данном этапе состоит в дальнейшем совершенствовании общей и специальной физической подготовленности; освоении и совершенствовании программы мастера спорта в соответствующем виде фигурного катания; повышении психологической подготовленности; участии в различных соревнованиях.

Основные задачи подготовки: завершение работы по созданию прочной базы общей физической подготовленности; повышение уровня развития основных физических качеств фигуристов и эффективность их реализации (утилизации); дальнейшее совершенствование техники различных элементов фигурного катания и надежности их выполнения в условиях соревнований; воспитание музыкальных и хореографических способностей, артистизма; обеспечение собственной творческой манеры исполнения элементов и программ фигурного катания с учетом индивидуальных особенностей

спортсменов; продолжение работы по воспитанию трудолюбия, настойчивости, чувства ответственности перед коллективом за свои выступления, патриотизма, гордости за высокое звание советского спортсмена; значительное повышение объема и интенсивности нагрузки в специальной подготовке, дальнейший рост результатов для успешного выступления на всесоюзных и международных соревнованиях в своих возрастных группах.

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе многолетней тренировки характеризуется усилением специализированной работы над совершенствованием физических качеств, спортивной техники и тактики, участием во всевозрастающем количестве соревнований. Удельный вес специальной физической, технической, хореографической и тактической подготовки значительно увеличивается за счет времени, отводимого на специальную подготовку. Так, СФП составляет 70–80% от общего объема времени, а ОФП – 20–30%.

Техническая подготовка направлена на повышение количества, разнообразия и, трудности элементов, чистоты и уверенности их исполнения. Любая односторонность (например, блестящее владение только прыжками и недостаточное – вращениями) препятствует совершенствованию спортивного мастерства.

Для этого этапа тренировки характерен целеустремленный поиск индивидуальных форм работы в соответствии с морфологическими, функциональными и психологическими особенностями каждого фигуриста. Важно выявить их способности к произвольному одиночному катанию, к парному катанию или спортивным танцам на льду.

### **Контрольные вопросы по теме.**

1. Последовательность обучения катанию на коньках.
2. Формирование двигательных навыков на этапе начального обучения.
3. Обучение в группах начальной подготовки.
4. Обучение фигуристов в учебно-тренировочных группах.
5. Обучение бучение в группах спортивного совершенствования.
6. Соотношение средств ОФП, СФП, СТП на различных этапах подготовки.

## Список рекомендуемой литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. – Минск.: Народная Асвета, 1978. – 88 с.
3. Дворкин, Л.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / Л.С. Дворкин, А.С. Медведев // Тяжелая атлетика. – 1993. – №4. – С. 31-37.
4. Еркомайшвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей школьников: курс лекций / И.В. Еркомайшвили // Научный редактор доцент, канд. пед. наук О.Л. Жукова. – Екатеринбург, 2004. – 118 с.
5. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А.В. Карасева [и др.]. – М.: Лептос, 1994 – 368 с. 2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
6. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
7. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.
8. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
9. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.

## **Тема 14. Лекция: Методика начального обучения в фигурном катании на коньках**

### **План**

1. Влияние занятий фигурным катанием на организм занимающихся.
2. Характеристика до ледового этапа подготовки у начинающих фигуристов.
3. Содержание учебного материала для первого года обучения, последовательность при обучении этим упражнениям.
4. Методика обучения скольжению в фигурном катании.
5. Планирование учебного материала на начальном этапе подготовки юных фигуристов.

Благодаря занятиям на льду решается довольно много задач, и прежде всего роль в этом играют опытные наставники. Стоит отметить самые важные моменты:

- формируется гармонично развитый здоровый организм;
- происходит закалка детского организма, благодаря чему повышается устойчивость и сопротивляемость к простудным болезням;
- укрепляется и правильно формируется опорно-двигательный аппарат;
- увеличиваются функциональные возможности вегетативных органов;
- укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система;
- значительно улучшаются обменные процессы в организме;
- предупреждаются различные застойные явления, которые так часты при неактивном образе жизни.

Стоит отметить, что в раннем возрасте в организме происходит активные изменения, и в целом не все органы гармонично развиваются по отношению друг к другу.

Занятия фигурным катанием на катке в ледовом позволяет решать данную задачу, так как на тренировках активно задействуются все системы организма, а значит, дети получают столь необходимую в этом возрасте разумную нагрузку. В отношении занятий на льду так же не раз подмечалось, что здоровье ребенка существенно улучшалось, так как налаживается терморегуляция, происходит привыкание к низким температурам и значительно увеличивается устойчивость к простудным заболеваниям. Но занятие данным видом спорта оказывает не только полезное физическое воздействие на организм ребенка. Существенно улучшается эстетическое восприятие. Это красивый вид спорта, и чтобы прогрессировать в нем, необходимо научиться ценить красоту и правильно ее воспринимать.

Занятие на коньках как раз и восполняет этот пробел в развитии ребенка. Оно позволяет воспитывать в ребенке художественный вкус. Также у ребенка могут правильно формироваться понятия о красоте движений, развивается музыкальный слух, так как значительная часть самих занятий проходит как раз в ее сопровождении.

Но самое главное это то, что такие занятия на каток ледовый дворец позволяют развивать у ребенка некоторые востребованные в реальной жизни ценности, а именно:

- развиваются волевые и нравственные качества;
- формируется самодисциплина;
- развивается трудолюбие;
- ребенок учится сотрудничать с коллективом и воспринимать советы и поучения;
- формируются положительные черты характера.

Все вышеперечисленные достоинства могут существенно изменить жизнь ребенка в будущем, но развивать их нужно уже с самого детства, а не в более позднем возрасте. Организм ребенка так удивительно устроен, что именно в раннем возрасте он намного легче воспринимает многие вещи и усваивает их. В более старшем возрасте это делать намного тяжелей, так как мозг человека и его характер уже в определенной степени сформирован и изменить его иногда очень тяжело.

## **2. Характеристика до ледового этапа подготовки у начинающих фигуристов**

Для решения поставленных задач на этом этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами до ледовой подготовки на данном этапе служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения
- гимнастические упражнения
- хореографические упражнения

Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу:

- хождение в основной позиции
- упражнения на равновесие, стоя на одной ноге
- имитация отталкивания
- обучение падениям

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

5. Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.



Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

### **3. Содержание занятий для ознакомления со льдом**

Когда юный фигурист приступает к занятиям на льду, целесообразно дать ему походить по хорошо утопанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы обрести уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание занимающихся было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения и тем более его разучивании. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений.

В отдельных случаях обучения необходима помощь тренера. Катание с тренером или опытным фигуристом позволит юным фигуристам уточнить характер движений изучаемых упражнений, предотвратит возникновение неправильных навыков, травм.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках. Группа делится на несколько команд в зависимости от количества занимающихся. Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние.

Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Здесь также можно рекомендовать бег по прямой на скорость, задание с усложнением: первая половина расстояния – скольжение вперед, вторая – скольжение назад.

«Слалом» (разновидность эстафетного бега). Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги.

На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледяной площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Вот примерный перечень таких заданий: дуги вперед-наружу, фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка (любым способом).

Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность занятий.

В начальном периоде обучения целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны, как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста. Соблюдая принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением.

Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма.

Важным моментом начального обучения является постоянный педагогический и врачебный контроль, а также текущая оценка

успеваемости. Это позволяет занимающимся судить о росте своего мастерства от занятия к занятию.

Необходимо подчеркнуть особо важную роль тренера в подготовке и воспитании начинающих фигуристов. От его повседневной вдумчивой работы во многом зависит не только успешное овладение основами фигурного катания, но и формирование личности начинающего фигуриста.

#### **4. Методика обучения скольжению в фигурном катании**

Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении.

Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т.д.

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах – змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

#### **5. Содержание учебного материала для первого года обучения, последовательность при обучении этим упражнениям.**

Комплекс начальных упражнений включает шесть элементов. **Аист** – первое упражнение, с которого обычно начинают фигуристы. При скольжении на одном коньке пятка поднятой ноги сбоку касается икры опорной ноги, конец ступни направлен вниз, бедро параллельно поверхности льда. Руки разведены в стороны на уровне плеч, В скольжение на каждой ноге входят после разгона по прямой. **Приседание.** После разбега скользят на параллельных коньках, переходя в глубокое приседание путем сгибания голеностопных и главным образом коленных суставов. Корпус слегка наклонен вперед. Голову и спину держат прямо, руки вытянуты вперед на уровне подбородка, кисти сомкнуты. **Прыжок из приседа.** При скольжении в приседе с вытянутыми вперед руками делают прыжок вперед-вверх и снова резко приседают, упруго и сильно сгибая колени. Руки возвращаются в

исходное положение. **Пистолетик** выполняют из скольжения в приседе, вытягивая вперед одну ногу. Предварительные упражнения для выполнения этих фигур: приседания на одной ноге перед зеркалом, другая вытянута вперед, носок оттянут. Прыжки на месте вверх-вперед с последующим глубоким приседанием. **Ласточка**. Из скольжения на одном коньке свободную ногу отводят назад параллельно поверхности льда с вытянутым носком, обращенным вниз. Колени выпрямлены. Мышцы спины напряжены. Руки разведены в стороны. Упражнением для разучивания этой фигуры служит длительное скольжение на одной ноге, сильно согнутой в колене, свободная нога вытянута назад. **Дорожка**. При движении вперед коньки стоят параллельно. Правую руку вытягивают вперед, левую отводят назад. Начинают отталкиваться только правой ногой. При каждом толчке опорную ногу сгибают в колене. При подтягивании толчковой ноги опорную распрямляют. Туловище держат вертикально, развернув плечи по ходу скольжения. «Дорожка» назад выполняется при скольжении спиной вперед. Правую ногу ставят не перед левой, а параллельно ей. Отталкивание правой ногой делают с усилением. Руки держат на уровне плеч, развернутых по ходу скольжения. То же самое проделывают при толчке левой ногой. Все эти упражнения служат лишь началом, после чего переходят к разучиванию более сложных фигур, которые выполняют уже под руководством тренера или более опытного фигуриста. Практика показала, что начинать обучать детей фигурному катанию лучше всего в период формирования их двигательной активности – девочек с 5–7 лет, мальчиков – с 9–11 лет.

Несложное скольжение. Хождение по льду на лезвиях, на зубцах. - Скольжение вперед, назад. На двух ногах. На одной ноге. Спирали. Изучение базовый элементов фигурного катания: «змейка», «фонарики», «ёлочка», «цапля», «саночки», «пистолетик», «ласточка». - Упражнения на развитие скорости и ловкости. Игры и эстафеты. В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам; обучение реберному скольжению; вращениям на одной и двух ногах.

## **6. Планирование учебного материала на начальном этапе подготовки юных фигуристов.**

Тренировочный процесс. Сентябрь.

- Знакомство со льдом. Ходьба на коньках с опорой на борт. Ходьба без опоры, в различных направлениях. Несложное скольжение. Остановки. Преодоление расстояний на перегонки. Октябрь.

- Скольжение вперед на двух ногах. Изучение элементов «елочка», «фонарики», «змейка». Остановки. Игры, эстафеты. Ноябрь.

- Скольжение вперед со сменой ног. Тренировка приседаний. Изучение несложных спиралей «саночки», «цапля». Подготовка к скольжению назад. Декабрь.

- Закрепление всего пройденного. Эстафеты на развитие скорости и реакции. Январь.

- Тренировка скольжения назад «фонарики», «змейка» назад. Смена направления скольжения с хода вперёд на ход назад. Февраль.
- Оттачивание скольжения вперед-назад. Спирали. Игры и эстафеты. Подготовка к вращениям, «циркуль». Март.
- Спирали «ласточка», «пистолетик». Вращения на двух ногах с места. Скольжение вперед-назад со сменой направления. Апрель.
- Подготовка к реберному скольжению. Подготовка к опорным элементам (подпрыжки, перепрыжки). Изучение реберного скольжения. Май.
- Закрепление всех пройденных за год элементов.

### Контрольные вопросы и задания.

1. Дайте характеристику процессу начального обучения.
2. Как формируется двигательный навык передвижения на коньках на этапе первоначального обучения скольжению?
3. Какие упражнения способствуют подготовке мышц и костно-связочного аппарата будущих фигуристов.
4. Как правильно шнуровать фигурные ботинки. Какие коньки используются на этапе первоначального обучения?
5. Какие упражнения на коньках можно рекомендовать новичкам перед выходом на лёд.
6. Перечислите способы обучения передвижению на коньках.
7. Какие существуют способы самостраховки новичков на занятиях на льду?
8. Раскройте методику обучения передвижению по прямой «елочкой».
9. Раскройте методику обучения основных упражнений для новичков: «фонарики», «змейки», «цапелька» и т.д.
10. Какова роль использования подвижных игр и эстафет на этапе начального обучения?
11. Какие контрольные упражнения следует использовать в процессе обучения для оценки усвоения навыка скольжения?
12. Назовите наиболее распространённые ошибки в начальных упражнениях фигуристов.

### Список рекомендуемой литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.

3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

4. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.

5. Гришина, М. В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дисс...канд. пед. наук / М. В. Гришина. – М. : 1975. – 18 с.

6. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.

7. Кубашевская, Л. И. Фигурное катание на коньках. Основы техники одиночного произвольного катания на коньках: лекция для студентов-заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.

8. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.

9. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.

## Тема 15. Методика обучения технике элементов в различных видах фигурного катания на коньках

### План лекции.

1. Методика обучения скольжению (обязательные фигуры).
2. Методика обучения прыжкам (параллельным прыжкам в парном катании).
3. Методика обучения вращениям прыжкам (параллельным вращениям в парном катании).
4. Методика обучения прыжкам во вращения.

1. Методика обучения скольжению (обязательные фигуры).  
Технические приемы выполнения отдельных элементов обязательных фигур разнообразны. Подробнее разберем те из них, которые широко используются в мировом фигурном катании и которые более прогрессивны. Объединенные вместе, они составляют единую, цельную систему обучения. Именно единство различных технических приемов является обязательным условием высокой эффективности их выполнения. Если каждый элемент обязательных фигур преподносится обучающемуся как отдельный, без связи с более простыми и сложными элементами, если выполнение всех деталей фигур не объединено общими принципами и положениями, эффективность обучения падает, а время обучения возрастает.

**Толчок** – начало фигуры, и от его выполнения зависит правильность начертания всего рисунка. Основным принцип выполнения толчков в обязательных фигурах: сохранение стабильного положения верхней части тела, согнутого положения опорной ноги, неподвижной свободной ноги после толчка, поступательного движения продольной оси туловища, участка полоза, на котором происходит скольжение.

Толчки вперед. Стартовый толчок вперед выполняют из исходного положения, в котором опорная и толчковая ноги согнуты, туловище находится точно над коньками, спина прямая, плечи расправлены, руки напряжены, ладони направлены ко льду, плечевой пояс и таз повернуты относительно друг друга. Опорная нога направлена вдоль продольной оси, толчковая – вдоль поперечной. Конек толчковой ноги поставлен на плоскость, конек опорной ноги — на наружное ребро. Практика показала, что одной из наиболее частых ошибок в толчках вперед является резкий подъем о.ц.т. после толчка и переход к скольжению на выпрямленной ноге. При обучении важно акцентировать не подъем о.ц.т. в момент толчка, а, наоборот, опускание его, чтобы в конечном итоге добиться неизменного положения. Вторым важным условием качественного выполнения толчка является устойчивое положение толчковой ноги после

толчка. При правильном толчке должны быть исключены колебательные движения толчковой ноги. Ставшая свободной, она по ощущению фигуриста должна остаться в положении, в котором покинула лед, при этом зубец конька должен находиться точно над следом.

Толчки назад. Стартовые толчки назад-наружу и назад-внутри выполняют из аналогичного положения. Важно, чтобы уже в исходном положении фигурист находился на согнутой толчковой ноге. В процессе толчка тело должно перемещаться только по горизонтали в направлении скольжения.

В толчках назад особенно трудно обеспечить прямое положение туловища в первый момент после толчка. Для совершенствования этого положения фигурист должен прогнуться в сторону центра круга и быстро привести толчковую ногу в положение над следом. Распространенной ошибкой в толчках назад является искажение рисунка начального участка следа. В толчках наружу это излишняя кривизна, в толчках внутрь — недостаточная. Для исправления ошибок в первом случае обычно достаточно, чтобы преподаватель постоянно контролировал правильность выполнения; во втором, кроме этого, необходимо специальными упражнениями вне льда развить способность пронижать стопу до необходимого положения.

Перетяжка является важным элементом фигур в форме параграфа и восьмерки. Точность ее выполнения в значительной степени определяет качество рисунка узла фигуры. Важно так овладеть элементом, чтобы скорость скольжения не только не уменьшалась, но там, где это необходимо, могла быть и увеличена. Перетяжка вперед-наружу. Выполняют ее из исходного положения в IV позиции. Это положение принимают на расстоянии 1–1,5 м от центра перетяжки. Исключительно важно, чтобы тело фигуриста было скручено в поясице. В первом варианте во время выполнения перетяжки свободную руку выносят вперед, а свободную ногу отводят назад, принимая II позицию. Степень скрученности тела должна быть такой же, как и перед перетяжкой. Этот вариант применяют, если после перетяжки выполняют тройку. Если после перетяжки должна следовать скобка, нередко прибегают к модификации первого варианта. Тогда свободную руку не выносят вперед, а оставляют сзади.

Перетяжка вперед-внутри. Основные варианты выполнения этой перетяжки, по существу, подобны описанным вариантам перетяжек вперед-наружу. Первый вариант — со встречным вращением плеч относительно таза, его модификация — без выведения свободной руки вперед, другой вариант — без заметных перемещений звеньев тела, свободная нога впереди. Первый вариант применяют при начальном обучении и в фигурах с тройками; его модификации — в фигурах со скобками; второй вариант обычно используют опытные фигуристы в восьмерке со скобкой назад.

Перетяжка назад-наружу. Здесь используют два основных варианта



выполнения элемента: первый – для фигур с тройками, второй – для фигур со скобками. Первый вариант начинают во II позиции ходом назад; голова повернута внутрь первого круга. Плечевой пояс сильно скручен относительно таза в отрицательном направлении. В момент смены ребра опорное плечо и руку отводят еще больше назад, голову еще больше поворачивают назад, свободную ногу выносят вперед в слегка скрещенное положение. Точность принятия положений до и после перетяжки исключительно важна для дальнейшего освоения параграфов назад, выкрюка назад-наружу, крюка вперед-внутри и других фигур.

Перетяжка назад-внутри. Применяют два основных варианта выполнения этого элемента. Первый, используемый довольно давно, начинают в I позиции ходом назад; голова повернута назад; свободная нога сзади, свободная рука впереди. В момент перетяжки свободную ногу проносят вперед в слегка скрещенное положение. Свободную руку отводят назад. Таким образом, во время перетяжки происходит встречное движение плеч относительно таза. Степень скрученности тела до и после перетяжки должна быть приблизительно одинаковой. Этот вариант применяют в параграфах с тройкой и двукратными тройками, в параграфе с петлями, а также при выполнении первого следа в восьмерке вперед со скобками. Используют также модификацию первого варианта, в котором перед перетяжкой свободная рука находится сзади.

**Тройка** – наиболее простой поворот. Основными деталями, свидетельствующими о качестве выполнения тройки, являются: точная смена ребра в вершине поворота и симметрия его формы. Сложность реализации этих требований резко возрастает при выполнении троек, если скорость скольжения недостаточна. В этом случае первостепенное значение приобретает соблюдение правильных позиций и точных движений плечевого пояса, свободной и опорной ног.

Тройка вперед-наружу (рис. 47). Перед тройкой фигурист находится во II позиции. Верхняя часть тела поворачивается относительно нижней в положительном направлении. Перед подготовкой и во время подготовки свободную ногу удерживают сзади, чтобы предотвратить поворот таза в направлении подготовки. Свободная нога перед тройкой должна быть слегка скрещена и развернута. Это увеличивает степень подготовки, так как увеличивает скрученность тела. Подготовка длится вплоть до места поворота. При разрешении плечевой пояс и голову поворачивают в отрицательном направлении, нижнюю часть тела – в положительном. Фигурист оказывается в I позиции. Во время въезда в поворот носок свободной ноги соединяется с пяткой опорной. После прохождения вершины стопы свободной ноги отводят назад на такое же расстояние, как и до поворота. На выезде из тройки стопа свободной ноги слегка развернута и находится снаружи следа.

Тройка вперед-внутри. Перед тройкой фигурист находится в I позиции. Свободная нога сзади, слегка развернута, носок находится над следом. Во время поворота плечевой пояс и голова совершают поворот в

отрицательном направлении. Нижняя часть тела в это время выполняет встречное движение в положительном направлении. Носок стопы свободной ноги прижимается к пятке опорной во время въезда в тройку и отходит от нее во время выезда. Это движение выполняют симметрично относительно вершины тройки: на въезде – соединение, на выезде – разъединение. В другом варианте тройки вперед-внутри с маховым движением свободной ноги плечи и таз движутся так же, как и в первом. Отличие – в положении и движении свободной ноги. Перед тройкой свободная нога находится впереди опорной, в вершине тройки стопы ног соединяются, после тройки – вновь разъединяются. При сильном маховом движении в вершине тройки свободная нога находится сзади опорной. Тройка назад-наружу. Перед тройкой фигурист находится в IV позиции. Плечевой пояс и голова повернуты в положительном направлении. Свободная нога впереди в слегка скрещенном и развернутом положении. Во время поворота верхнюю часть тела поворачивают в отрицательном направлении, таз в это же время совершает встречное движение в положительном направлении. Свободная нога во время поворота остается впереди, но в вершине тройки стопы почти смыкаются. У фигуриста должно быть ощущение соединения стоп во время въезда и разъединения на выезде.

**Скобки** – наиболее сложные из всех поворотов. Одним из главных условий качественного выполнения скобок является сильная степень скрученности туловища до и после поворота. Скобка вперед-наружу. Во время подготовки фигурист поворачивает плечевой пояс в отрицательном направлении, таз – в положительном. Необходимо стремиться в конце подготовки расположить линию плеч вдоль направления скольжения, а линию таза – поперек. За 1–1,5 м до поворота подготовка должна быть закончена и принятое положение зафиксировано. Во время подготовки акцентируется отведение назад находящегося сзади по ходу свободного плеча. Перед поворотом фигурист принимает I сильную позицию. Свободная нога сзади в разомкнутой позиции. Голова повернута наружу круга в направлении будущего поворота.

Скобка назад-наружу. В процессе подготовки фигурист скользит назад-наружу. Плечевой пояс поворачивает в отрицательном направлении, таз – в положительном. К концу подготовки спортсмен стремится расположить линию плеч вдоль направления скольжения, линию таза – поперек. При этом акцентируется отведение назад плеча, находящегося по ходу впереди. Подготовка должна быть закончена за 1–1,5 м до поворота и принятое положение зафиксировано. Перед поворотом принимается сильная II позиция; свободная нога сзади в разомкнутой позиции, слегка развернута и скреплена с опорной. Голова повернута внутрь круга в направлении места поворота. Скобка назад-внутри. В процессе подготовки фигурист скользит ходом назад-внутри. Плечевой пояс поворачивает в отрицательном направлении, таз – в положительном. При этом спортсмен стремится расположить линию плеч

вдоль направления скольжения, линию таза – поперек. В этом движении ведущим должно быть отведение назад плеча, находящегося по ходу впереди. Подготовка должна быть закончена за 1–1,5 м до поворота и принятое положение зафиксировано.

**Крюки**, как и скобки, требуют довольно значительной скрученности туловища перед поворотом. Важно также, чтобы перед поворотом фигурист не приобрел общего вращения в положительном направлении. Поэтому подготовку к крюкам лучше начинать из положения, которое близко к положению перед выполнением крюка. Возникновение вращательного движения в положительном направлении перед поворотом создает значительные трудности при выезде и завершении поворота. Крюк вперед-наружу. При подготовке плечевой пояс поворачивают в положительном направлении, нижнюю часть тела удерживают в положении, при котором линия таза перпендикулярна направлению скольжения. Свободная нога развернута и в начале подготовки удерживается сзади в разомкнутой позиции, чтобы предупредить поворот таза в положительном направлении. Во время подготовки акцентируется отведение назад плеча, находящегося по ходу сзади. Крюк вперед-внутри. При подготовке, как и в крюке наружу, плечевой пояс поворачивают в положительном направлении. Линия таза перпендикулярна следу. Голова повернута в направлении скольжения. Свободная нога сзади в разомкнутой позиции. Не следует, как иногда рекомендуют, сильно разворачивать свободную ногу. Это может вызвать поворот таза также в положительном направлении и таким образом уменьшить скрученность туловища, ослабить подготовку.

Характерной особенностью выполнения выкрюков является то, что подготовка к повороту длится вплоть до его начала. Здесь нежелательна фиксация позы перед поворотом, так как прекращение встречного движения плечевого пояса относительно таза затрудняет выполнение самого поворота. Именно поэтому подготовку к выкрюкам лучше начинать из положения, при котором плечевой пояс повернут в положительном направлении. Такое исходное положение позволяет продлить подготовку вплоть до начала поворота. В противном случае уже через 1–2 метра после толчка фигурист может оказаться в положении готовности к выполнению выкрюка. Кроме того, при подъезде к элементу часто искажается поза.

Фигуры с петлями по размеру значительно меньше других фигур. Поэтому здесь особое значение имеет правильное выполнение толчков, соблюдение рисунка толчковых дуг. Ключевые детали техники, общие для всех петель,— передача вращения от верхней части тела нижней и обратное движение, во время которого меняется направление поворота верхней части тела. При выполнении петель особое внимание следует обращать на положение линии плеч, кистей рук и свободной ноги. Как при обучении, так и на этапе совершенствования весьма эффективно выполнение так называемых двойных петель. В этом случае фигурист в

петле совершает два оборота. Такое упражнение позволяет избавиться от сгибаний туловища, часто встречающихся как у начинающих, так и у квалифицированных спортсменов.

2. Методика обучения прыжкам (подводящие упражнения в зале и на льду). СФП:

Прыжки на скакалке: на одной, на двух, двойные тройные. Напрыгивания: многоскоки, подпрыжки с одной на другую, прыжки левым и правым боком, прыжки с одной на другую спиной назад. Спортсмену, прежде всего, необходимо овладеть техникой исполнения прыжков на полу. Для этого выполняются имитационные упражнения отдельно взятого прыжка, подводящие упражнения: туры, туры в накрутку, отдельный прыжок с последовательностью выполнения правильной техники.

**Лед:** Эффективность обучения прыжкам на всех этапах в значительной степени определяется применением специальных подводящих и имитационных упражнений, а также специальных устройств.

При разучивании подготовки к толчку в первую очередь овладевают устойчивым, уверенным скольжением перед толчком. Для этого можно сочетать разбег с длительным скольжением в позе, соответствующей положению тела непосредственно перед началом толчка. Следует обращать особое внимание на то, чтобы переход к толчку возникал произвольно и уверенно контролировался. Весьма эффективен следующий методический прием. Фигурист разбегается, принимает фиксированную позу, а переход к толчку выполняет только по сигналу тренера. Таким образом, вырабатывается навык выполнять толчок из устойчивого исходного положения в намеченном месте площадки. Фиксация позы перед толчком преследует цель добиться устойчивого скольжения. После овладения этой деталью разбега переходят к такому выполнению прыжка, при котором между разбегом и толчком нет длительной паузы.

Особенно важен последний шаг разбега. Он непременно должен быть мощным, энергичным, чтобы еще больше увеличить скорость движения тела в направлении прыжка. Важным условием, определяющим качество толчка и прыжка, является правильное сопряжение последней дуги разбега с толчковой дугой.

Чтобы избежать резких изменений направления при переходе к толчковой дуге, можно использовать контрольное упражнение. Фигурист разбегается, переходит на толчковую дугу, но не отталкивается, а скользит в фиксированной позе. Если он способен достаточно долго (4–5 с) сохранять устойчивое положение, значит, сопряжение последней дуги разбега с толчковой дугой хорошее; потеря равновесия, нарушение позы свидетельствуют о неправильном выборе направления толчка. Чтобы исправить ошибку, например, в прыжке аксель, рекомендуется такой

прием: если равновесие нарушено во внешнюю сторону толчковой дуги, то угол постановки толчковой ноги следует уменьшить; если же внутрь толчковой дуги, то угол следует увеличить. Этот прием полезен и при отработке таких прыжков, как сальхов, тулуп, флип.

Для уверенного создания начального вращения целесообразно использовать специальные упражнения. В их числе последовательное исполнение троек, серии прыжков на двух ногах из положения назад в 1 оборот с приземлением на две ноги, последовательное выполнение прыжка вал-лей, а также прыжка лутц в 1 оборот без толчка.

Стопорящее движение зубцами конька разучивают прыжком лутц, флип и тулуп без поворота в воздухе, а также путем имитации этих прыжков, заменяя вращение в полете вращением на льду.

Перечисленные упражнения полезно включать в разминку перед выполнением прыжков. Они помогают лучше овладеть техникой вращательных движений и подготавливают афферентные системы организма фигуриста к безопорным вращениям.

При обучении многооборотным прыжкам следует обращать внимание на скорость выполнения группировки. Чем быстрее фигурист группируется, тем больше оборотов он может совершить. Для овладения высокой скоростью группировки имитационные упражнения рекомендуется выполнять с резиновыми амортизаторами.

Для совершенствования группировки используют и отягощения, прикрепляемые к кистям рук и ног, как браслеты.

Эффективным упражнением для совершенствования приземления на льду являются прыжки в глубину с предложенной автором подставки, имеющей форму стула. Фигурист становится на сиденье, держась за спинку. Преподаватель приводит в движение подставку, а спортсмен спрыгивает с нее и выполняет приземление на ход назад-наружу. Для совершенствования позы при приземлении описанные упражнения целесообразно выполнять с отягощениями, прикрепленными к кистям рук и к стопе свободной ноги.

Специальным устройством, которое может быть использовано для совершенствования техники и повышения уровня физических качеств, необходимых для выполнения прыжков, является лонжа, как стационарная, так и переносная. Стационарную лонжу можно укрепить и на катке и на открытом воздухе – на спортплощадке. С помощью лонжи и отрабатывают правильное положение рук и ног при группировке, совершенствуют разгруппировку и положение тела в приземлении.

Применение лонжи в зале и на льду может быть весьма эффективным для разучивания и совершенствования элементов, не связанных с вращением вокруг вертикальной оси. К ним относятся прыжки шпагат и бабочкой. При совершенствовании многооборотных прыжков с помощью лонжи упражнения можно выполнять с частичным и полным выключением зрения.

## 1. Методика обучения вращениям (параллельным вращениям).

Для успешного овладения пируэтами важно определить удобную для спортсмена сторону вращения. Большинство фигуристов быстрее овладевают вращениями влево и лучше их переносят. Наиболее простой и верный способ определения «своего» направления вращения - выполнение пируэта назад с выездом без смены ноги. Если пируэт и выезд увереннее и легче получаются на правой ноге, следует лучшие варианты своих вращений планировать влево, и наоборот.

Важным направлением в тренировке вращений вне льда является работа над гибкостью. При этом необходимо сочетать упражнения для развития пассивной гибкости (шпагаты, махи и т.п.) с упражнениями для развития активной гибкости. Например, для совершенствования положения «ласточка» целесообразно применять утяжелитель, прикрепляемый к стопе свободной ноги: он позволяет добиваться хорошего результата при развитии как пассивной гибкости (выполнение махов назад), так и активной (удержание свободной ноги с грузом в требуемой позе).

Этот же способ эффективен и в занятиях на льду. Хорошим способом совершенствования положения тела во вращении в ласточке является разучивание так называемой качающейся ласточки - поочередно на обеих ногах.

Для совершенствования точности позы и чувства равновесия целесообразно использовать тренажер «Грация». Повышению уровня общей выносливости фигуриста к вращательным нагрузкам помогают специальные тренажеры в виде вращающихся платформ с электроприводом и плавной регулировкой скорости вращения до 3 об/с и более.

В тренировках на льду основное внимание следует уделять поиску оптимального варианта въезда во вращение и анализу характера следов на льду, обращая главное внимание на то, чтобы не было скобления и касания льда зубцами.

Хорошим средством совершенствования въезда во вращение, повышения стабильности его выполнения являются тренировки с отключением зрения. Надевая специальные непрозрачные очки, фигурист выполняет требуемое вращение. При этом обостряется деятельность двигательного, вестибулярного, тактильного и слухового анализаторов. Такие упражнения повышают устойчивость навыка, делают выполнение вращений увереннее, стабильнее. Разучивание пируэтов вперед и назад в различных позах помогает подготовить организм фигуриста к вращательным нагрузкам, которые он постоянно испытывает во время катания.

Несмотря на множество возможных вариантов, критерии оценки вращений остаются практически одинаковыми:· центровка (фигурист должен вращаться на одном месте),· число оборотов (обычно всегда оговаривается минимальное число оборотов), скорость вращения (чем быстрее, тем лучше),· четкость / правильность позиции. Для танцевальных вращений

обязательным требованием является вращение в танцевальной позе (in dansehold).

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Назовите основные требования, предъявляемые к навыкам катания фигуриста. Ознакомьте с основными элементами фигурного катания на коньках.
2. Ознакомьте с последовательностью обучения шагов, прыжков, вращений.
3. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями на льду для освоения техники прыжков.
4. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями в зале для освоения техники вращений.
5. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями на льду для освоения техники прыжков во вращения.
6. Раскройте особенности специально-подготовительных упражнений в парном катании.
7. Назовите основные задачи начального обучения элементам техники.
8. Ознакомьте со специально-подготовительными и имитационными упражнениями и упражнениями на льду для освоения и совершенствования техники основных элементов фигурного катания на коньках.
9. Какие имитационные упражнения используются фигуристами для обучения элементам техники реберных прыжков?

### **Список рекомендуемой литературы.**

1. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Гришина, М. В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дисс...канд. пед. наук / М. В. Гришина. – М. : 1975. – 18 с.

4. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.

5. Кубашевская, Л. И. Фигурное катание на коньках. Основы техники одиночного произвольного катания на коньках: лекция для студентов-заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.



## **Раздел 4. Тема 16. Содержание спортивной подготовки в фигурном катании на коньках**

### **План лекции.**

1. Этапы подготовки.
2. Особенности методики занятий фигурным катанием.
3. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы подготовки.
4. Специфические принципы спортивной подготовки.

1. Характерными чертами многолетней подготовки спортсменов на различных этапах являются:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива кмс, мс);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива мастера спорта страны, мастера спорта международного класса);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы спортивной подготовки и их взаимосвязь;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные характеристики процесса подготовки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в фигурном катании на коньках. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

#### **Этапы подготовки**

Каждый этап подготовки имеют свою цель и задачи. Задачи решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации - ЭСС) формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) отбираются фигуристы, выполнившие нормативы I спортивного разряда и кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) формируется из фигуристов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, региона.

Основные критерии выполнения программных требований:

1. На начальном этапе:

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; - формирование потребности к занятиям спортом.

2. На тренировочном этапе:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; - повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; - выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; - освоение теоретического раздела программы.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;  
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;  
- динамика спортивно-технических показателей;  
- результаты выступлений на соревнованиях.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;  
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;  
- осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов;  
- достижение спортивных результатов МС и МСМК;

- результаты выступлений на национальных и международных соревнованиях.

#### **4. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы подготовки.**

Целью спортивной подготовки в фигурном катании на коньках является достижение наивысшего для конкретного спортсмена уровня развития технической, хореографической, тактической и психологической подготовленности для успешного выступления в соревнованиях наивысшего ранга.

К основным задачам, решаемым в процессе подготовки, относятся:

- освоение техники и тактики;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, выполняющих значительную работу;
- освоения основ хореографии, раскрытие артистических возможностей, привитие музыкального вкуса;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение соответствующего уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для достижения высоких результатов;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

К средствам спортивной тренировки относятся физические упражнения, которые можно разделить на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее функциональное развитие фигуриста.

Вспомогательные или полуспециальные упражнения предполагают двигательные действия, создающие базу для дальнейшего совершенствования в избранном виде фигурного катания. К ним можно отнести разнообразные комплексы упражнений, применяемые в занятиях по специальной физической подготовке (СФП).

Специально-подготовительные упражнения играют главную роль в тренировке квалифицированных фигуристов и включают круг средств, состоящих из разнообразных элементов фигурного катания, а также различных специальных упражнений, направленных на развитие необходимых двигательных качеств и функциональных возможностей. Соревновательные упражнения – это исполнение соревновательных программ в каждом виде фигурного катания на коньках в соответствии с действующими правилами соревнований.

Под методами спортивной подготовки следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками, развиваются двигательные

качества, соответствующие избранному виду спорта. Данные методы делятся на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы включают правильный в методическом отношении показ отдельных элементов фигурного катания на коньках, или демонстрацию видеоманитфонных записей, учебных фильмов.

Методы практических упражнений объединяют две группы: - методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, то есть формирование двигательных умений и навыков, характерных для фигурного катания на коньках;

-методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

К методам, преимущественно направленным на освоение спортивной техники, следует отнести разучивание упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных, разделение которых на части невозможно. Технику сложных упражнений осваивают по частям. При использовании целостного и расчлененного методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения используются для облегчения освоения спортивной техники путем применения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения.

Например, успешность обучения прыжкам на всех этапах подготовки в значительной степени определяется применением подводящих упражнений.

1. Подготовка к толчку. Длительное скольжение с фиксацией позы, соответствующей положению тела непосредственно перед началом толка.

2. Овладение техникой исполнения шагов, включающих трючные повороты: поворот тройкой назад-наружу-внутри с последующим переходом на ход назад-внутри на другой ноге (выполняют по кругу). Тройка вперед-наружу-назад-внутри с постановкой толчковой ноги на ход назад-наружу (при разучивании прыжка риттбергер).

3. Последовательное выполнение трюек вперед-внутри-назад-наружу (прыжок тулуп).

4. Последовательное выполнение перетяжек назад, так называемой «змейки» назад на одной ноге (прыжок лутц).

5. Толчок. Разбег ходом назад или вперед с переходом на толчковую дугу и скольжение в фиксированной позе (удержание позы 4- сек.).

6. Имитация толчка в разучиваемом прыжке на месте и в движении.

7. Имитация толчка изучаемого прыжка с последующим выпрыгиванием вверх и с выполнением данного прыжка в поворота.

8. Полет (создание вращательного движения). Туры на 180° и 360° на месте с приземлением на две и одну ногу.

9. Последовательное исполнение трюек на одной ноге.

10. Серии прыжков на двух ногах из положения назад в 1 оборот с приземлением на две ноги.

11. Последовательное выполнение прыжка валлей.
12. Выполнение прыжка лутц в 1 оборот без толчка.
13. Последовательное выполнение серий прыжков лутц, флип и тулуп в 1 оборот. В одной серии два прыжка.
14. Имитация вышеперечисленных прыжков, заменяя вращение в полете вращением на льду.
15. Для совершенствования группировки. Выполнение имитационных упражнений с использованием отягощений, прикрепляемых к кистям рук и ног, как браслеты.
16. Приземление. Прыжки вверх с приземлением на ход назад-наружу, в позу выезда.
17. Прыжки в глубину с подставки с длительным удержанием позы выезда.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие выполнение действия. Разучивание поддержек в парном катании начинают в зале, а затем приступают к выполнению на льду.

#### **Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.**

В процессе спортивной тренировки упражнения применяют в рамках двух основных методов – непрерывного и интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с обусловленными паузами отдыха. При их использовании упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный и избирательный характер. При обобщенном воздействии осуществляется комплексное совершенствование различных двигательных качеств, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

Непрерывный метод тренировки, используемый в условиях равномерной работы, направлен на повышение аэробных возможностей, развитие специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Например, длительное скольжение ходом вперед, назад по кругу, по восьмерке, параграфу с постоянной скоростью при ЧСС 145-160 в 1 мин. В спортивной практике широко используется непрерывный метод тренировки в условиях переменной работы. Он позволяет добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования специализированных восприятий («чувство льда» и «чувство партнера»), определяющих уровень спортивных достижений в фигурном катании на коньках.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Например, прогрессирующий вариант исполнения короткой программы предполагает последовательное увеличение исполняемых элементов (от 8 до 1 элемента). Такая работа будет способствовать развитию специальной выносливости, становлению соревновательной техники, повышению аэробно-анаэробных возможностей организма.

Интервальный метод тренировки предполагает равномерное выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха.

К самостоятельным практическим методам следует отнести игровой и соревновательный.

Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий, требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления координационных способностей, быстроты реагирования и быстроты мышления. Высока роль игрового метода как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной деятельности для ускорения и повышения адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае способствует повышению результатов в тренировочном процессе.

### **Специфические принципы спортивной подготовки.**

Специфические принципы спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Желание спортсмена добиться высоких результатов в одном из видов фигурного катания на коньках может реализовываться при использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянном совершенствовании тренировочного процесса, интенсификации специальной системы катания, отдыха и восстановления.

Углубленная специализация. Реализация этого принципа требует предельной концентрации сил и времени в работе, направленной из достижения высоких результатов в определенном виде фигурного катания на коньках. В 40-50-е годы на международных соревнованиях многие фигуристы одновременно выступали в двух видах фигурного катания - в одиночном и парном. Позже, обострение конкуренции и рост спортивных результатов потребовали от спортсменов значительного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в одном виде.

Непрерывность тренировочного процесса. Закономерности развития и становления различных сторон подготовленности спортсмена требуют регулярных тренировочных воздействий на протяжении длительного времени, поэтому тренировочный процесс должен быть непрерывным. Положения, вытекающие из принципа непрерывности тренировочного процесса, сформулированные В.Н.Платоновым (1997): - спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия микроцикла, этапа как бы опираются на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- работа и отдых регламентируются так, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Так, в процесса тренировки юных фигуристов эти положения могут быть выполнены при продвижении ежедневных одноразовых занятий при довольно редком применение занятий с большими нагрузками (1-2 в недельном микроцикле). При подготовке фигуристов высокого класса необходимо проведение 2-3 занятий ежедневно и 4-7 занятий в неделю большими нагрузками.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальной нагрузке. Существуют несколько точек зрения относительно возрастания тренировочных нагрузок, так как до конца еще не выяснены основные закономерности их увеличения. Одни специалисты придерживаются мнения, что нагрузки должны постепенно возрастать из года в год, достигая максимальных для каждого спортсмена на этапе подготовки к высшим достижениям. Также допускаются мнения и о скачкообразном увеличении нагрузок. Однако это относится к этапу подготовки к высшим достижениям, когда ставится задача достижения максимальных результатов. Выделяют следующие направления интенсификации тренировочного процесса:

- увеличение суммарного годового объема работы от 100 - 200 до 1300 – 1500 ч;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 2-3 до 14-15;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3;
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма; - возрастание в суммарном объеме доли работы в "жестких" режимах, направленных на повышение специальной выносливости.
- использование различного рода технических и природных факторов, способствующих дополнительной мобилизации функциональных возможностей организма;
- увеличение объема соревновательной деятельности;
- постепенное расширение применения физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсмена.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных структурных образований тренировочного процесса.

Волнообразность нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимости между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий.

Цикличность процесса подготовки - систематическое повторение относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса (отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов). Существуют микроциклы продолжительностью от 2-3 до 7-10 дней; мезоциклы от 3 до 5-6 нед; периоды от 2-3 нед. до 4-5 мес, макроциклы - от 2-4 до 12 мес и более (четырёхлетние олимпийские макроциклы). Основные методические положения, вытекающие из принципа цикличности, обобщены Л.П. Матвеевым (1997):

- при построение тренировки следует исходить из необходимости систематического повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерности процесса подготовки;
- рассматривать любой элемент процесса подготовки в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;
- выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствие с требованиями закономерно с чередующихся этапов и периодов тренировки, находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. В основе этого принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивавшей эффективное ведение соревновательной борьбы. Это возможно лишь при наличии развернутых представлениях о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурной соревновательной деятельности и подготовленности (Платонов, 1995).

- Эффективное функционирование данного принципа возможно если;
- соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности спортсмена. Основные компоненты, составляющие соревновательную деятельность в фигурном катании на коньках, - это восемь элементов, включенные в короткую программу, и сбалансированная произвольная программа в одиночном и парном катании, обязательные танцы, оригинальный и произвольный - в спортивных танцах на льду. а также с учетом:



- интегральных качеств, определяющих эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, для качественного исполнения многооборотных прыжков необходимо развитие скоростно-силовых и координационных способностей, вестибулярной устойчивости);
- основных функциональных параметров и характеристик, определяющих уровень развития интегральных качеств (по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.);
- частных показателей, определяющих уровень основных функциональных параметров и характеристик (к примеру, по отношению к МПК - такими показателями являются процент МС - волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс и др.).

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Охарактеризуйте основные этапы подготовки фигуристов.
2. Назовите виды спортивной подготовки фигуристов. Какова их взаимосвязь и взаимозависимость?
3. Дайте краткую характеристику трех групп тренировочных упражнений фигуристов (неспецифические, специфические, специальные). Что у них общего и какое принципиальное различие?
4. Дайте краткую характеристику общей, специальной и технической подготовки фигуриста. В чем заключается их взаимосвязь и взаимозависимость?
5. Раскройте понятие периодизация круглогодичной подготовки фигуриста.
6. Раскройте структуру многолетней подготовки фигуриста.
7. Покажите принципиальную динамику ОФП, СФП, СП по фазам многолетней подготовки фигуриста.
8. Раскройте структуру макроцикла подготовки фигуриста.
9. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в переходном периоде.
10. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в подготовительном периоде.
11. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в соревновательном периоде.
12. Раскройте понятие и основные принципы построения мезоциклов в подготовке фигуристов.
13. Раскройте понятие и основные принципы построения микроцикла в подготовке фигуристов.
14. Дайте краткую характеристику методических принципов спортивной подготовки.

### Список рекомендуемой литературы.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 / Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А.В.Карасева [и др.]. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.
3. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И.М.Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
4. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для институтов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Гришина, М.В. Подготовка фигуристов: основы управления / М.В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.
6. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
7. Абсалямова, И.В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И.В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.
8. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И.В.Абсалямова. М.: Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.

## **Тема 17. Лекция: Классификация основных средств подготовки и методов их применения**

### **План лекции.**

1. Цель, задачи и средства спортивной подготовки.
2. Средства спортивной подготовки.
3. Методы, направленные на развитие двигательных качеств.
4. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
5. Специфические принципы спортивной подготовки.

1. Целью спортивной подготовки в фигурном катании на коньках является достижение наивысшего для конкретного спортсмена уровня развития технической, хореографической, тактической и психической подготовленности для успешного выступления в соревнованиях наивысшего ранга.

К основным задачам, решаемым в процессе подготовки, относятся:

- освоение техники и тактики;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, выполняющих значительную работу;
- освоение основ хореографии, раскрытие артистических возможностей, привитие музыкального вкуса;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение соответствующего уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для достижения высоких результатов;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

2. К средствам спортивной тренировки относятся физические упражнения, которые можно разделить на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее функциональное развитие фигуриста.

Вспомогательные или полуспециальные упражнения предполагают двигательные действия, создающие базу для дальнейшего совершенствования в избранном виде фигурного катания. К ним можно отнести разнообразные комплексы упражнений, применяемые в занятиях по специальной физической подготовке (СФП).

Специально-подготовительные упражнения играют главную роль в тренировке квалифицированных фигуристов и включают круг средств,

состоящих из разнообразных элементов фигурного катания, а также различных специальных упражнений, направленных на развитие необходимых двигательных качеств и функциональных возможностей.

(выполняют по кругу). Тройка вперед–наружу–назад–внутри с постановкой толчковой ноги на ход назад–наружу (при разучивании прыжка риттбергер).

3. Последовательное выполнение троек вперед–внутри–назад–наружу (прыжок тулуп).

4. Последовательное выполнение перетяжек назад, так называемой "змейки" назад на одной ноге (прыжок лутц).

5. Толчок. Разбег ходом назад или вперед с переходом на толчковую дугу и скольжение в фиксированной позе (удержание позы 4-5 с).

6. Имитация толчка в разучиваемом прыжке на месте и в движении.

7. Имитация толчка изучаемого прыжка с последующим выпрыгиванием вверх и с выполнением данного прыжка в поворота.

8. Полет (создание вращательного движения). Туры на 180° и 360° на месте с приземлением на две и одну ногу.

9. Последовательное исполнение троек на одной ноге.

10. Серии прыжков на двух ногах из положения назад в 1 оборот с приземлением на две ноги.

11. Последовательное выполнение прыжка валлей.

12. Выполнение прыжка лутц в 1 оборот без толчка.

13. Последовательное выполнение серий прыжков лутц, флип и тулуп в 1 оборот. В одной серии два прыжка.

14. Имитация вышеперечисленных прыжков, заменяя вращение в полете вращением на льду.

15. Для совершенствования группировки. Выполнение имитационных упражнений с использованием отягощений, прикрепляемых к кистям рук и ног, как браслеты.

16. Приземление. Прыжки вверх с приземлением на ход назад–наружу, в позу выезда.

17. Прыжки в глубину с подставки с длительным удержанием позы выезда.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие выполнение действия. Разучивание поддержек в парном катании начинают в зале, а затем приступают к выполнению на льду.

3. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. В процессе спортивной тренировки упражнения применяют в рамках двух основных методов – непрерывного и интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с обусловленными паузами отдыха. При их использовании упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и

избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется комплексное совершенствование различных двигательных качеств, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

Непрерывный метод тренировки, используемый в условиях равномерной работы, направлен на повышение аэробных возможностей, развитие специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Например, длительное скольжение ходом вперед, назад по кругу, по восьмерке, параграфу с постоянной скоростью при ЧСС 145 160 в 1 мин. В спортивной практике широко используется непрерывный метод тренировки в условиях переменной работы. Он позволяет добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования специализированных восприятий ("чувство льда" и "чувство партнера"), определяющих уровень спортивных достижений в фигурном катании на коньках.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, прогрессирующий вариант исполнения короткой программы предполагает последовательное увеличение исполняемых элементов при каждой повторной серии программы (от 1 до 8 элементов). Регрессирующий вариант связан с уменьшением исполняемых элементов (от 8 до 1 элемента). Такая работа будет способствовать развитию специальной выносливости, становлению соревновательной техники, повышению аэробно-анаэробных возможностей организма.

Интервальный метод тренировки предполагает равномерное выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха.

К самостоятельным практическим методам следует отнести игровой и соревновательный.

Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий, требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления координационных способностей, быстроты реагирования и быстроты мышления. Высока роль игрового метода как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной деятельности для ускорения и повышения адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае способствует повышению результатов в тренировочном процессе.

3. Специфические принципы спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Желание спортсмена добиться высоких результатов в одном из видов фигурного катания на коньках может реализоваться при

использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянном совершенствовании тренировочного процесса, интенсификации специальной системы питания, отдыха и восстановления.

Углубленная специализация. Реализация этого принципа требует предельной концентрации сил и времени в работе, направленной на достижение высоких результатов в определенном виде фигурного катания на коньках. В 40 – 50-е годы на международных соревнованиях многие фигуристы одновременно выступали в двух видах фигурного катания – в одиночном и в парном. Позже, обострение конкуренции и рост спортивных результатов потребовали от спортсменов значительного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в одном виде.

Непрерывность тренировочного процесса. Закономерности развития и становления различных сторон подготовленности спортсмена требуют регулярных тренировочных воздействий на протяжении длительного времени, поэтому тренировочный процесс должен быть непрерывным. Положения, вытекающие из принципа непрерывности тренировочного процесса, сформулированные В.Н.Платоновым (1997):

- спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействия каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа как бы наслаиваются на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

- работа и отдых регламентируются так, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Так, в процессе тренировки юных фигуристов эти положения могут быть выполнены при проведении ежедневных одноразовых занятий при довольно редком применении занятий с большими нагрузками (1–2 в недельном микроцикле). При подготовке фигуристов высокого класса необходимо проведение 2–3 занятий ежедневно и 4–7 занятий в неделю с большими нагрузками.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Существует несколько точек зрения относительно возрастания тренировочных нагрузок, так как до конца еще не выяснены основные закономерности их увеличения. Одни специалисты придерживаются мнения, что нагрузки должны постепенно возрастать из года в год, достигая максимальных для каждого спортсмена на этапе подготовки к высшим достижениям.

Также допускается мнение и о скачкообразном увеличении нагрузок (Вергер и соавт., 1982). Однако это относится к этапу подготовки к высшим достижениям, когда ставится задача достижения максимальных результатов. Выделяют следующие направления интенсификации тренировочного процесса:

- увеличение суммарного годового объема работы от 100–200 до 1300–1500 ч;

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 2–3 до 14–15-;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3;
  - увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5–7;
  - увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма;
  - возрастание в суммарном объеме доли работы в "жестких" режимах, направленных на повышение специальной выносливости;
  - использование различного рода технических и природных факторов, способствующих дополнительной мобилизации функциональных возможностей организма;
  - увеличение объема соревновательной деятельности;
- постепенное расширение применения физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсмена.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных структурных образований тренировочного процесса.

Волнообразность нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимости между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий.

Цикличность процесса подготовки - систематическое повторение относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса (отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов.) Существуют микроциклы продолжительностью от 2–3 до 7–10 дней; мезоциклы – от 3 до 5–6 недель; периоды от 2–3 нед. до 4–5 мес., макроциклы — от 2–4 до 12 мес. и более (четырёхлетние олимпийские макроциклы). Основные методические положения, вытекающие из принципа цикличности, обобщены Л.П.Матвеевым (1977):

- при построении тренировки следует исходить из необходимости систематического повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса подготовки;

рассматривать любой элемент процесса подготовки в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;

- выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерности чередующихся этапов и периодов тренировки, находя их соответствующее место в

структуре тренировочных циклов. Единство и взаимосвязь структуры, соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В основе этого принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности. Эффект данного принципа возможен, если:

- интегральных качеств, определяющих эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, для качественного исполнения многооборотных прыжков необходимо развитие скоростно-силовых и координационных способностей, вестибулярной устойчивости);

- основных функциональных параметров и характеристик, определяющих уровень развития интегральных качеств (по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.);

- частных показателей, определяющих уровень основных функциональных параметров и характеристик (к примеру, по отношению к МПК – такими показателями являются процент МС – волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс и др.).

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Раскройте структуру многолетней подготовки фигуриста.
2. Что относится к средствам спортивной тренировки? Дайте краткую характеристику четырех групп тренировочных упражнений фигуристов? Раскройте структуру макроцикла подготовки фигуриста.
3. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в переходном периоде.
4. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в подготовительном периоде.
5. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в соревновательном периоде.
6. Раскройте понятие и основные принципы построения мезоциклов в подготовке фигуристов.
7. Раскройте понятие и основные принципы построения микроцикла в подготовки фигуристов.
8. Дайте краткую характеристику методических принципов спортивной подготовки.



## Список рекомендуемой литературы.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.
5. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.
6. Платонов В.К. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, "Вища: школа", 1984.

## **Тема 18. Лекция: Виды подготовки фигуристов**

### **План лекции.**

1. Морально-волевая подготовка.
2. Специально-психическая подготовка фигуриста.
3. Физическая подготовка фигуриста.
4. Спортивно-техническая и тактическая подготовка фигуриста.
5. Хореографическая подготовка. Композиция программ.

#### 1. Морально-волевая подготовка

В условиях социалистического общества действуют такие высокие мотивы занятий спортом, как стремление всесторонне подготовиться к творческому труду и защите Родины, внести свой вклад в прогресс спорта, прославить свой коллектив и Родину спортивными достижениями и т.д. Первоочередная задача тренера состоит в том, чтобы пробудив и развив эти устремления, превратить их в глубоко осознанную цель и действенные убеждения спортсмена.

Одна из серьезных воспитательных задач в процессе занятия фигурным катанием заключается в том, чтобы обеспечить освоенные спортсменом специальных норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Направленное формирование коммунистического сознания и поведения должно проходить стержнем через всю систему воспитания спортсменов в советской школе спорта. На этой же основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению специфических трудностей на пути к спортивным достижениям, сильной воли и других личностных качеств и свойств спортивного характера.

Столь же существенное значение в подготовке фигуристов имеет воспитание устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других волевых качеств.

Известно, что каждый вид спорта характеризуется своими специфическими трудностями, требуя в силу этого особых волевых проявлений, фигурист же должен обладать специфическим умением «терпеть» – способностью противостоять утомлению во время проката произвольной программы и связанными с ней негативными эмоциями. Принимая во внимание это, а также особенности регулирования психического состояния фигуриста в различных условиях, выделают наряду с общим разносторонним воспитанием волевых качеств спортсмена его, так называемую специальную психическую (или психологическую) подготовку.

#### 2. Специальная психическая подготовка фигуриста.

Специальная психическая подготовка фигуриста имеет основным содержанием воспитание способностей преодолевать специфические психологические трудности, возникающие в условиях подготовки к соревнованиям, и оптимально регулировать свое психическое состояние в этих условиях: сохранять и последовательно реализовывать необходимую установку, бороться с предстартовой лихорадкой или апатией, преодолевать

отрицательные эмоции, противостоять сбивающим факторам – влиянию стрессовых ситуаций, максимально мобилизовать свои духовные и физические силы для достижения победы. Эта чрезвычайно важная сторона подготовки фигуристов обеспечивается в значительной мере непосредственно в процессе спортивной тренировки, прежде всего, путем преодоления возрастающих трудностей, связанных с выполнением соревновательных упражнений в условиях, моделирующих соревнования.

В целях управления психическим состоянием спортсмена, наряду с общими факторами педагогического воздействия (разъяснением, побуждением, ободрением словом или примером и т.д.), используются специальные средства, методы и приемы. К ним, в частности, относятся:

- «настройка», мобилизация и снятие напряженности, основанные на выполнении специализированной «разминки» упражнений на «расслабление» и другие двигательные действия, способствующие достижению необходимого психического состояния;

- идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательных действий с концентрацией внимания на решающих фазах), непосредственно предшествующие самим действиям. А также «самоприказы» и тому подобные приемы самопобуждения, используемые по ходу выполнения соревновательных или подготовительных упражнений;

- специфические методы и приемы «психорегулирующей тренировки», которая проводится в типичных для нее формах под руководством специалиста или самостоятельно. Методика «психорегулирующей тренировки» в последние десятилетия подверглась довольно детальной разработке в соответствии с запросами спорта высших достижений. Она рассчитана, с одной стороны, на достижение глубокой релаксации (снятие общей напряженности, расслабление, успокоение) а с другой – на психическую мобилизацию к предстоящим действиям и их организацию.

### 3. Физическая подготовка фигуристов.

Основу содержания спортивной тренировки фигуристов составляет физическая подготовка. По конкретной направленности – это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка фигуристов в то же время неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физическая подготовка делится на специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка фигуриста направлена на развитие физических качеств, отвечающих специфике фигурного катания. При этом она ориентирована на предельную (максимальную) степень развития данных способностей. В фигурном катании на коньках большую роль играет умение выразительно и координировано выполнять комбинации специальных упражнений (исполнение коротких и произвольных программ, произвольного танца), а также выносливость, позволяющая поддерживать необходимый уровень силовых, координационных и других качеств на

протяжении всей программы соревнований. В этом плане для фигуристов необходимо развивать скоростно-силовую выносливость, которая основана, в частности, на возможностях анаэробного (бескислородного) использования энергетических ресурсов мышечного сокращения.

Основными средствами специальной физической подготовки фигуристов служат упражнения, составляющие предмет соревнований в нашем виде спорта, и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

Общая физическая подготовка фигуриста направлена на разностороннее воспитание физических способностей. Эта сторона подготовки должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности применительно к широкому кругу упражнений, разносторонне стимулировать развитие выносливости, силовых качеств, скоростных и координационных качеств, систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений спортсмена. Однако физическая подготовка фигуристов имеет существенные отличия от других видов спорта. Это связано с требованиями к физическим способностям и возможностям фигуристов. Она должна строиться с учетом закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в соревнованиях.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняются в процессе многолетних занятий фигурным катанием. Основная тенденция при этом состоит в постепенном возрастании удельного веса специальной подготовки по мере спортивного совершенствования, что однако, не означает обязательного сокращения количества часов, которое уделяется общей физической подготовке. На отдельных этапах возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема общей физической подготовки, что зависит от конкретных особенностей каждого очередного этапа спортивных достижений.

Кроме тренировочных и соревновательных упражнений, немаловажную роль в физической подготовке играют дополнительные факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов. Часть этих факторов используется для усиления тренировочных воздействий с тем, чтобы стимулировать рост спортивной работоспособности. Например, в последние годы все шире прибегают к тренировке в условиях среднегорья. Пребывание и тренировка в горах в силу особенностей горных условий (уменьшенное содержание кислорода в атмосфере, повышенная солнечная радиация и др.) стимулируют ряд специфических адаптационных перестроек в организме, которые ведут, в частности, к увеличению его аэробных возможностей. К числу других дополнительных факторов повышения работоспособности относятся также витаминизация, специализированное питание и ряд специализированных процедур (массаж, сауна, гидропроцедуры и т.д.).

#### 4. Спортивно-техническая и тактическая подготовка фигуристов.

Технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движения и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

В процессе специальной технической подготовки фигурист овладевает техникой фигурного катания, познает биомеханические закономерности движений, практически осваивает двигательные умения и навыки, доводя их до возможной степени совершенства. Наряду с этим в процессе спортивной тренировки и в связи с ней проводится общая техническая подготовка. Ее основное значение – пополнять фонд двигательных умений и навыков, полезных в жизни и в спортивной практике.

Между общей и специальной технической подготовкой фигуристов имеется такая же связь, как между аналогичными разделами физической подготовки. Общая техническая подготовка направлена, прежде всего, на формирование таких знаний, умений и навыков, которые содействуют прогрессу в фигурном катании. Определенное место в ней отводится изучению техники упражнений, используемых в качестве средств физической подготовки, ибо, понятно, что раньше, чем использовать то или иное упражнение, как средство воспитания физических качеств, нужно научиться технически правильно его выполнять.

В тесном единстве с технической подготовкой находится тактическая подготовка, ее можно определить кратко как искусство ведения спортивной борьбы.

В процессе тактической подготовки фигуристов необходимо предусматривать:

- усвоение теоретических основ спортивной тактики (приобретение знаний об арсенале тактических приемов, о том, как и в каких условиях их надо применять и т. д.);

- изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований;

- освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов, вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков;

- воспитание тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.

Центральная из этих задач – воспитание тактического мышления. Которые включают ряд умственных операций по составлению плана поведения в условиях соревнования. Тактическое мышление основано на использовании соответствующих знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро оценивать и воспринимать ситуацию на соревновании, своевременно принимать верные решения.

К общей тактической подготовке относится изучение общетеоретических основ спортивной тактики и практических основ спортивной тактики и практических способов их использования в

разнообразных условиях, а также воспитание в связи с этим широкого тактического мышления.

Специальная же тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование характерных для него тактических умений, навыков, способностей.

#### 5. Интеллектуальная и комплексная подготовка.

Ясно, однако, что нравственное воспитание спортсмена, его общую морально-волевою и специальную психическую подготовку нельзя ограничить лишь рамками спортивной тренировки. Воспитательное воздействие на спортсмена оказывает вся система общих социальных и педагогических факторов вкупе с воспитательными факторами спортивной тренировки.

То же надо сказать и о такой стороне подготовки фигуристов, как теоретическая или интеллектуальная подготовка. Роль специальных знаний о закономерностях спортивной деятельности и путях к высоким достижениям по мере развития спорта неуклонно возрастает. Глубокое понимание закономерностей функционирования и развития организма, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки становится обязательным условием действенности спорта как средства гармоничного развития личности.

Теоретическая часть интеллектуальной подготовки спортсмена проводится в формах, характерных для умственного образования (лекции, семинары, самостоятельная работа с книгой и т.д.). Практическая часть интеллектуальной подготовки проводится непосредственно в процессе спортивной тренировки, где она представлена в органической связи с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием спортивной тактики, а также со специальной психической и физической подготовкой.

#### 6. Хореографическая подготовка. Композиция программ.

Занятия всеми формами хореографии прочно вошли в процесс многолетней подготовки фигуристов – от начинающих юных спортсменов до чемпионов. Основными формами таких занятий являются классический, характерный и народный танцы, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и др.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

В основе хореографической подготовки лежит музыка, каждое выбранное музыкальное произведение требует интерпретации в хореографической композиции. Для того, чтобы исполнить музыкально-хореографическую композицию, необходимо свободное владение средствами передачи этих идей, то есть высокое художественное исполнительское мастерство, которое может появиться в результате систематических занятий

хореографией, овладением упражнениями, распределенными по годам обучения.

Занятия по классическому танцу рекомендуется проводить 4-5 раз в неделю по 1 ч в первый год обучения, а в остальные годы занятия можно проводить 3 раза в неделю по 1 ч.

В течение 5 лет подготовки занимающиеся пройдут полный курс основ хореографии и приобретут навыки, необходимые для фигурного катания на коньках.

Обучение хореографии рассчитано как на коллективные занятия в секциях и спортивных школах, так и на самостоятельную подготовку фигуристов.

Сроки обучения хореографии могут быть распределены на более продолжительный период, однако должна сохраняться последовательность в изучении хореографических элементов.

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развиваются мышцы ног, постановка корпуса, ног, рук и головы; совершенствуется координация движений, контроль положения тела в пространстве, статическая и динамическая устойчивость.

Последовательность упражнений экзерсиса не случайна, они подобраны многолетним опытом поколений хореографов так, чтобы от занятия к занятию в работу включались новые мышцы тела исполнителя без опасности перегрузки и следовательно, травм.

Для облегчения исполнения, упражнения в начале изучаются лицом к станку, а по мере усвоения – держась за станок одной рукой.

Параллельно с изучением экзерсиса у станка занимающиеся приступают к освоению больших поз на середине зала.

Наиболее интересная и трудная часть урока по хореографии – аллегро, или различные малые и большие прыжки, а также комбинации прыжков на середине зала.

Сначала прыжки изучаются лицом к станку, затем обучение переносится на середину.

Композиция программ в фигурном катании на коньках. Для хореографического оформления программы следует заимствовать наиболее характерные элементы танцев, которые помогают раскрыть индивидуальность фигуристов, способствуют развитию выразительности, воспитанию культуры движений. Построение, характер, темперамент спортивной программы определяются музыкой.

В гармоническом сочетании музыки, драматургии, хореографии с искусством владения коньком и качеством исполнения спортивных элементов заложен успех будущей произвольной или технической программы. Фигуристам высокой квалификации в соревновательных программах необходимо сконцентрировать свои технические и выразительные возможности. Для показа всего арсенала выразительных средств, которыми владеют фигуристы, соревновательная программа должна быть разнообразной. Музыкальные композиции для разных программ и

видов фигурного катания имеют свою специфику. При выборе музыки для короткой программы нужно всегда согласовывать длительность выполнения элементов с длиной музыкальных фраз, темпом исполнения элементов, темпом музыки и ее ритмом. При составлении короткой



программы следует учитывать основные законы создания композиции – это законы единства, контраста и нарастания.

Закон единства предполагает создание программы как единого целого в едином стиле, соответствие ее комбинаций единому замыслу.

Закон контраста проявляется как в различии композиционных элементов, так и в смене движений различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам.

Закон нарастания проявляется в увеличении темпа движений, в выборе такой последовательности элементов, которая отражает эту закономерность.

Короткая программа обычно состоит из вступления, основной части и финала.





При создании основной части программы следует предусмотреть кульминацию, чтобы избежать однообразия и монотонности.

Произвольные программы по своей структуре являются многочастными – пяти, четырех и, реже, трехчастные.

Музыкальные части различного темпа чередуются между собой. Если условно и приблизительно обозначить музыкальный темп как медленный, быстрый и умеренный, то обычно в программах части медленного темпа перемежаются с частями быстрого темпа, реже – умеренного. Завершают программу обычно под музыку быстрого темпа.

Специфика фигурного катания настолько оригинальна и сложна, что утверждение всех балетных принципов в постановках на льду чревато тяжкими последствиями: оно уводит мастеров фигурного катания от спорта. Хореографы не могут научить спортсменов искусству фигурного катания, как и не могут заменить тренера при постановке программы.

Вот почему так важно постоянно учиться у крупнейших мастеров балета – балетных режиссеров и постановщиков. Кроме того, необходимо выявлять и развивать балетмейстерские способности у спортсменов. Только тогда тренер-постановщик может справиться со всевозрастающими требованиями современного фигурного катания (Пахомова, 1980).

## Контрольные вопросы и задания.

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки фигуристов.
2. Раскройте цели и задачи технической подготовки фигуристов.
3. Раскройте цели и задачи тактической подготовки фигуристов.
4. Раскройте цели и задачи теоретической подготовки фигуристов.
5. Раскройте цели и задачи психологической подготовки фигуристов.
6. Сделайте анализ соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий фигурным катанием на коньках.
7. Какие упражнения из других видов спорта, применяются в тренировке фигуристов.
8. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в фигурном катании на коньках.
9. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении вариантами тактических приемов в фигурном катании на коньках.
10. Раскройте особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки (лекции, семинары, самостоятельная работа с учебником и т.д.).

## Список рекомендуемой литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А.В. Карасева [и др.]. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.
3. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
4. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для институтов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.
6. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
7. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.

8. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И.В.Абсалямова. М.: Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.

## **Тема 20. Лекция: Особенности подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.**

### **План лекции.**

1. Средства спортивной тренировки фигуристов (одиночное, спортивные пары, танцы).
2. Тренировочные нагрузки в одиночном катании и их оценка.
3. Характеристика подготовительного периода тренировки фигуристов( спортивные пары).
4. Характеристика соревновательного периода тренировки фигуристов (одиночное, спортивные пары, танцы).
5. Характеристика переходного периода тренировки фигуристов (одиночное, спортивные пары, танцы).

#### **1. Средства спортивной тренировки фигуристов.**

Общепринято выделять в тренировке фигуристов средства общефизической подготовки «МП), специально-физической (СФП) специально-технической подготовки (СТП).

Упражнения ОФП, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств, состоят из упражнений легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики, плавания.

Основным средством общей физической подготовки для фигуристов Й.Дедич (1963) считает легкую атлетику. В занятия по общей физической подготовке он рекомендует включать следующие легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту и длину, прыжки с преодолением препятствий, все виды метаний, бег с ускорениями, поворотами, повторными стартами. И.Дедич советует также включать в ОФП плавание, гимнастические упражнения на снарядах, гимнастические общеразвивающие упражнения, акробатические элементы, подвижные и спортивные игры.

В.Староста (1962) останавливается более подробно на общефизической подготовке в подготовительном периоде тренировки. Автор предлагает использовать в подготовительном периоде тренировки фигуриста легкоатлетические беговые упражнения (спринт, ускорения для развития скоростных качеств, прыжки с места, с разбега).

Фигуристу необходимо развивать силу. Для этого В.Староста считает целесообразным применять упражнения с отягощениями. Выполнение многооборотных прыжковых элементов "каскадно" и в "связках" при отточенной технике требует наличия у фигуристов силовой подготовленности. Исследованию вопросов скоростно-силовой подготовки фигуристов посвящена работа В.В.Кобелева (1960). В подготовительном периоде, автор выделяет как одну из основных задач - повышение уровня развитая специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Выработать ловкость и координацию движений фигуристу помогают акробатические упражнения: стойки, перевороты, кувырки, сальто и

упражнения на бревне. Для развития общей выносливости фигуриста автор рекомендует бег на средние дистанции с преодолением естественных препятствий и плавание.

Интересны рекомендации Э.Целлера (1976) по применению кроссового бега, повышающего общую выносливость фигуристов. Беговые тренировочные нагрузки в начале занятий должны быть небольшими, их объем достигает к концу второй недели 60-75 мин. Проводятся эти тренировки следующим образом: сначала бег 4x15 мин с 5-минутным отдыхом, затем 3x20 мин с 3-мин. отдыхом 2x30 мин, наконец, часовой бег без отдыха. Бег в течение одного часа является хорошей базой для тренировки общей выносливости. Частота сердечных сокращений должна при этом увеличиваться до 120-150 ударов в минуту.

Н.И.Ирошяикоза (1979) рекомендует проводить эти занятия от 4 до 5 раз в неделю в самом начале подготовительного периода, доводя их до 2 раз в неделю к его окончанию.

Специальная физическая подготовка (СФП) включает хореографические и имитационные упражнения. К имитационным упражнениям относятся прыжки и пируэты, которые фигурист выполняет в зале.

Имитационные упражнения являются не самоцелью, а только средством к более совершенному владению техникой фигурного катания (В.Староста, 1977).

В тренировке фигуриста-одиночника широко используются средства СФП, выполняемые в ледовых условиях: упражнения с отягощениями, длительное катание на льду без отдыха, игра в хоккей, отдельные элементы произвольного катания в режиме стандартно-интервального упражнения, где 30-90 секунд специальной работы разделяются 1-минутным интервалом отдыха, выполнение макета произвольной программы (Н.И.Ирошников, 1970).

К средствам специальной технической подготовки фигуристов-одиночников относятся специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительные: отдельные элементы, связки элементов и отдельные части различной длительности из короткой и произвольной программ, макеты соревновательных программ (Т.Н.Москвина, 1980).

Соревновательными упражнениями являются короткая и произвольная программы.

## 2. Тренировочные нагрузки в одиночном катании и их оценка.

Вопросы выбора и дозировка тренировочных нагрузок являются одними из центральных в теории спортивной тренировки.

Термин "тренировочная нагрузка" означает, по Л.П.Матвееву (1977), прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

К компонентам физических нагрузок В.М.Зациорский и Н.И.Волков (1964) относят: 1) продолжительность упражнения; 2) интенсивность; 3) продолжительность интервалов отдыха между упражнениями; 4) характер отдыха; 6) число повторений упражнений.

Для оценки физической нагрузки вводятся понятия объема и интенсивности.

Понятие "объем" тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений.

Понятие же "интенсивность" нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени.

Оценка физической нагрузки обычно сводится к регистрации того, что спортсмен выполняет на соревнованиях и тренировках.

В связи с этим выделяют два типа нагрузок: соревновательные и тренировочные.

Соревновательная нагрузка измеряется: количеством соревнований на этапе и количеством стартов на этих соревнованиях.

В разных видах спорта показатели соревновательной нагрузки неодинаковы. Так, в фигурном катании спортсмены участвуют в среднем в 7-10 соревнованиях в год, что составляет для фигуриста-одиночника 14-20 стартов в год, если учесть, что в одном соревновании он стартует два раза в произвольном катании (короткая и произвольная программы).

Оценивая соревновательную нагрузку, необходимо отдельно учитывать количество главных соревнований и подводящих.

Известно, что главные соревнования, ради победы в которых и тренируются спортсмены, требуют (помимо прочего) больших затрат нервной энергии. К этим соревнованиям спортсмены специально готовятся, изменяя количественно и качественно тренировочную нагрузку. После таких соревнований процессы восстановления протекают длительнее. М.А.Годик (ХР78) особо выделяет нагрузку соревновательного упражнения, чтобы установить ее компоненты, основываясь на величине которых можно было бы подбирать нагрузку тренировочных упражнений.

В фигурном катании для определения компонентов физической нагрузки необходимо регистрировать все то, что делает фигурист в процессе выступления. В ходе соревнований фигурист-одиночник при прокате короткой программы он исполняет 7 обязательных элементов, а в произвольной программе, которая длится 5 мин у мужчин и четыре у женщин, фигуристы-одиночники в среднем исполняют от 12 до 14 элементов.

Наибольшее распространение получил учет тренировочных нагрузок по показателям объема и интенсивности. Контроль объема нагрузки осуществляется в одном тренировочном занятии и в цикле тренировок.

Г.А.Титов, Ю.Н.Фещенко (1974) предложили учитывать нагрузки в фигурном катании следующим образом: регистрировать выполненные элементы произвольного катания, их последовательность, время выполнения серии элементов, распределение элементов по зонам напряженности, качество исполнения и вести учет объема работы над программами.

Любая физическая нагрузка вызывает в организме спортсмена определенные сдвиги, которые принято называть физиологической нагрузкой. Таким образом, физиологическая нагрузка является критерием нагрузки физической.

Физиологическая нагрузка измеряется по величине энергозатрат, а также по показателям вегетативных систем организма.

Наиболее часто в спорте для этой цели используется частота сердечных сокращений (ЧСС), по мгновенному значению которой определяют интенсивность нагрузки, а по суммарному - ее объем.

А.Б.Гандельсман, А.Н.Мишин (1974) провели физиологическую оценку ряда специальных упражнений фигуристов. В результате оказалось, что наиболее нагрузочными являются интенсивные разбеги и прыжки.

Оценивая полученные значения кислородных долгов у фигуристов, следует признать, что энергетическое обеспечение произвольной программы носит смешанный, аэробно-анаэробный характер: доля анаэробных реакций составляет у мужчин 51%, у женщин - 37/5 общего энергетического запроса.

Динамика интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных фигуристов в годичном цикле также имеет определенную закономерность. Так, на I этапе подготовительного периода интенсивность тренировочных нагрузок невысока, что обусловлено в данном случае значительными интервалами отдыха между выполняемыми упражнениями, а также низким удельным весом высоконагрузочных тренировочных упражнений. На II этапе подготовительного периода интенсивность тренировочных занятий существенно возрастает и поддерживается на достигнутом уровне в соревновательном периоде. Существенное повышение интенсивности тренировочных занятий связано, прежде всего, со значительным увеличением количества "прокатов" соревновательных программ в процессе тренировки и с увеличением количества элементов, выполняемых в "связках", т.е. без интервалов отдыха. Наименьшие значения данного показателя отмечались у спортсменов в переходном периоде, когда фигуристы, как правило, отрабатывают технику выполнения отдельных элементов и интервалы отдыха между последними строго не регламентируются. Полученные данные характеризуют традиционное распределение объема и интенсивности тренировки в годичном цикле.

### 3. Характеристика подготовительного периода тренировки фигуристов

В подготовительном периоде должны быть созданы и развиты предпосылки для возникновения и становления спортивной формы, которую трактуют как "наилучшую готовность к спортивным достижениям"

(А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, 1971). К основным задачам подготовительного периода можно отнести:

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей (общая выносливость) спортсменов.
2. Совершенствование скоростно-силовых качеств фигуристов.
3. Овладение фигуристами новыми техническими элементами короткой программы.
4. Овладение фигуристами сложными техническими элементами произвольной программы.
5. Совершенствование выполнения соревновательных программ (короткой и произвольной программ).

М.В.Гришиной (1982) впервые были приведены данные по построению мезоцикла (месячного) в подготовительном периоде у фигуристов высокой квалификации:

- 1-я неделя - освоение новых сложных элементов произвольного катания;
- 2-я неделя - совершенствование техники уже освоенных элементов, совершенствование качества исполнения элементов;
- 3-я неделя - совершенствование короткой и произвольной программ;
- 4-я неделя - нагрузки, связанные с другими видами подготовки и с использованием легкой атлетики, спортивных игр, плавания.

Данная схема преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий по неделям мезоцикла явилась результатом экспериментальных исследований, проведенных в научном центре в Лейпциге (ГДР).

Основными средствами подготовки фигуристов-одиночников в этом периоде являются ОФП, СФП, СТП. Их соотношение следующее:

Таблица 2 – Соотношение средств подготовки у высококвалифицированных фигуристов-одиночников

	ОФП	СФП	СТП
Женщины КМС	22%	26%	55%
Женщины МС	24%	16%	60%
Члены нац. сборной	20%	20%	60%
Мужчины КМС	28%	20%	51%
Мужчины МС	30%	17%	71%
Члены нац. сборной	20%	10%	70%

Ведущие тренеры страны считают, что на общеподготовительном этапе подготовительного периода разучивание новых элементов произвольного катания занимает 50%, на специально-подготовительном этапе снижается до 30-20%.



Тренировка фигуристов-одиночников в исполнении короткой и произвольной программ. Фигурист-одиночник выполняет в соревнованиях две программы: короткую и произвольную. В подготовительном периоде фигурист совместно с тренером выбирают музыкальное сопровождение, а затем тренер и хореограф приступают к постановке программ и их разучиванию спортсменами.

Схематично этот процесс можно представить следующим образом:

а) Выполнение макета соревновательных программ с обозначением элементов произвольного катания.

б) Совершенствование комбинации с одним элементом при исполнении короткой программы, многократное повторение элементов короткой программы, двукратное выполнение комбинации с одним и тем же элементом без интервала отдыха (например, первый элемент выполняется под музыку, а повторяется без нее).

в) Совершенствование выполнения комбинации с двумя элементами (1+2, 3+4, Ы-М) при исполнении короткой программы.

г) Совершенствование выполнения комбинации с двумя элементами внахлест (1+2, 2+3, 3+4 ...) при исполнении короткой программы.

д) Выполнение макета с тремя чередующимися элементами (1-3-5-7, 2-4-6) как средства, используемого на специально-подготовительном этапе подготовительного периода; на этом же этапе целесообразно применять регрессирующий, прогрессирующий и целостный прокаты короткой программы (Т.Н.Москвина, 1981).

Начинать совершенствование выполнения произвольной программы (после ее постановки) рекомендуется с макета, в котором даны одинарные прыжковые элементы. При этом прокат макета произвольной программы целесообразно давать в начале тренировочного занятия в качестве разминки. После "функционального" настроя необходимо перейти к совершенствованию выполнения программы по частям. Одну часть произвольной программы лучше выполнять в режиме тренировки с жесткими интервалами отдыха.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода начинается совершенствование выполнения произвольной программы, используется прогрессирующий и чередующийся макеты: 1+2+3+4; 1+2+3+4+2+3+4 1+2+3+4 1+2+3+4 1+2+3+4 1+2+3+4 1+2+3+4 (подчеркнутые части прокатываются макетом). Полные прокаты произвольной программы необходимо начинать с сентября. Постепенно от микроцикла к микроциклу необходимо увеличивать количество прокатов от 6 до 8.

5. Характеристика соревновательного периода тренировки фигуристов. К основным задачам подготовки фигуристов в соревновательном периоде можно отнести следующие:

- достижение фигуристами высоких спортивных результатов;
- повышение специальной выносливости фигуристов;
- совершенствование выполнения фигуристами сложных технических элементов;

-совершенствование выполнения фигуристами соревновательных упражнений (короткой и произвольной программ).

В соревновательной периоде фигуристы используют все те же средства, что и в подготовительном: ОФП, СФП, СТП. Однако основной объем нагрузки падает на СТП (80-85%), общефизической подготовкой в этом периоде почти не занимаются, используя при этом небольшой процент средств СФП.

Фигуристы высокой квалификации в этот период участвуют в 7-8 соревнованиях. Серия контрольных стартов проводится для того, чтобы полностью воссоздавать соревновательную обстановку: разминка, прокаты КП и ПП.

На этапе основных соревнований (январь-март) ведется направленная тренировочная работа для исправления ошибок, выявленных в ходе контрольных стартов. На учебно-тренировочных занятиях фигурист выполняет контрольные следы основных фигур, совершенствует технику выполнения отдельных элементов, исправляет ошибки.

Фигуристы используют в соревновательном периоде 5 и 6 дневные микроциклы, тренировки в каждом из которых варьируются от 200 до 270 элементов, в среднем 40-50 элементов в день. Нельзя не отметить, что в соревновательном периоде целесообразно моделировать двухдневный микроцикл: 1-й день – тренировка и контрольный старт по короткой программе, 2-й день – тренировка и контрольный старт по произвольной программе, 3-й день – отдых.

Тренировка в произвольном катании направлена на совершенствование соревновательных программ (короткой и произвольной).

Приведен пример экспериментальной тренировки в соревновательном периоде: разминка - 6 мин, два полных проката произвольной программы с двухминутным интервалом отдыха - 18 мин.

Характеристика переходного периода тренировки фигуристов.

Этот период охватывает май-июнь. Основной целью переходного периода является восстановление сил и здоровья спортсменов. В этом периоде происходит снижение объема и интенсивности нагрузок по СФП и СТП и возрастает объем средств по ОФП.

Для активного отдыха спортсмены используют такие виды спорта, как легкая атлетика, плавание, акробатика, спортивные игры.

В этот период фигуристы анализируют итоги прошедшего сезона.

В тренировке выполнения одной из задач периода является расширение двигательных возможностей спортсмена, поиск и разучивание новых способов выполнения элементов, определение путей совершенствования наиболее отстающих звеньев в подготовке фигуриста.

В переходном периоде фигуристы исправляют ошибки в технике выполнения отдельных элементов произвольной программ, начинают разучивать новые элементы короткой программы, подбирают музыку и движения для соревновательных программ.

Задачи, стоящие в этом периоде перед спортсменами:

1. Освоение некоторых новых элементов.
2. Совершенствование освоенных элементов.
3. Составление новых соревновательных программ (до 15 июля).

Продолжительность переходного периода – 15 недель.  
Экспериментальная проверка подтвердила важность плавного и постепенного вывода спортсмена из состояния максимальной готовности, характерной для соревновательного периода.

### **Контрольные вопросы и задания.**

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки фигуристов.
2. Раскройте цели и задачи технической подготовки фигуристов.
3. Раскройте цели и задачи тактической подготовки фигуристов.
4. Раскройте цели и задачи теоретической подготовки фигуристов.
5. Раскройте цели и задачи психологической подготовки фигуристов.
6. Сделайте анализ соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий фигурным катанием на коньках.
7. Какие упражнения из других видов спорта, применяются в тренировке фигуристов.
8. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в фигурном катании на коньках.
9. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении вариантами тактических приемов в фигурном катании на коньках.
10. Раскройте особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки (лекции, семинары, самостоятельная работа с учебником и т.д.).

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А.В. Карасева [и др.]. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.
3. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
4. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для институтов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.

6. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.

7. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.