

Раздел 2. Тема 9. Техника парного фигурного катания на коньках

План

1. Подбор партнеров в парном катании Ошибка! Закладка не определена.
2. Техника скольжения в парном катании ... Ошибка! Закладка не определена.
3. Техника прыжков в парном катании Ошибка! Закладка не определена.
4. Техника параллельных прыжков во вращения и вращений в паре Ошибка! Закладка не определена.
5. Техника парных спиралей и обводок в паре Ошибка! Закладка не определена.
6. Техника поддержек в паре. Типы поддержек Ошибка! Закладка не определена.
7. Техника подкруток в паре Ошибка! Закладка не определена.

Парное фигурное катание – разновидность фигурного катания. Спортсмены, мужчина и женщина, катаются в унисон, исполняя движения в такой гармонии друг с другом, что создается впечатление настоящего парного катания, а не независимого катания двух одиночников. Главная особенность парного катания – слаженность движений партнеров, оставляющих впечатление полного единства. В технике парного катания следует различать индивидуальную технику каждого партнера и технические особенности совместного катания. Совместные фигуры придают парному катанию особую привлекательность и зрелищность. В техническом отношении различают отдельное и совместное катание. Отдельное катание включает те же группы упражнений, что и одиночное катание. Их выполняют в теневом и зеркальном вариантах. В программу включают короткие фрагменты, составленные из асинхронных и неодинаковых движений партнеров.

1. При подборе партнеров необходимо учитывать уровень их технической и физической подготовленности, вес и рост, возраст и характер. При оценке уровня технической подготовленности учитывают арсенал элементов одиночного катания, которыми партнеры владеют уверенно, единообразие техники выполнения и сходство пространственно-временных характеристик в прыжках и вращениях. При оценке уровня физической подготовленности учитывается степень развития мышц плечевого пояса и рук у партнера и партнерши. Чем выше исходный уровень индивидуальной, технической и физической подготовленности фигуристов, тем в более короткий срок спортивная пара достигает высокого результата. Очень важна пропорциональность телосложения партнеров, чтобы и внешне дуэт выглядел эстетично. Оптимальная разница партнеров в весе – 20–25 кг, в росте – 15–20 см, в возрасте – 2–4 года. Однако встречаются пары со значительными отклонениями от этих средних показателей. Создание прочной пары обеспечивают такие качества, как общительность, спокойный

характер, трудолюбие, психологическая устойчивость к трудностям. При создании пары важно учитывать и психологическую совместимость партнеров, их притязания на лидерство в малой группе.

Подбор партнеров решается не сразу. Вначале тренер составляет индивидуальные характеристики различных сторон личности спортсменов-одиночников на основе наблюдений на тренировках, в соревнованиях, быту. Затем, сопоставляя характеристики намеченных партнеров, тренер представляет их в динамике. Двигательные характеристики партнеров сравнивают во время занятий в зале и на льду. Более длительные наблюдения ведутся за их психологической совместимостью, так как становление и укрепление взаимоотношений партнеров может продолжаться до 2 лет. Нарастание эмоций у партнеров, мешающих продуктивной тренировочной работе, может стать причиной прекращения совместных занятий.

2. Техника скольжения в парном катании.

Парное катание очень многообразно и богато по содержанию, в него входят и элементы одиночного катания, такие, как прыжки, вращения, остановки, и специфические парные – обводки, поддержки и другие. Это дает возможность фигуристам создавать яркие, впечатляющие программы.

Значительное место в композициях пар отводится так называемому «теновому» исполнению элементов, когда фигуристы на определенном расстоянии друг от друга синхронно выполняют одни и те же движения. Обычно это разбеги, комбинации из разнообразных шагов или прыжки, вращения и т. д. При «теновом» исполнении элементов надо обращать внимание на то, чтобы при скольжении сохранялось одинаковое расстояние между исполнителями, одинаковой была скорость и все движения были синхронны, то есть, чтобы ни на миг не терялось впечатление единства действий партнеров.

Ряд элементов произвольного катания партнеры выполняют совместно: парные спирали, кораблики и всевозможные позы. Эти фигуры очень зрелищны, они позволяют создать партнерам определенный образ, раскрыть внутренний смысл музыкальной фразы, придать своеобразный характер всей программе. Но фигуристы, к сожалению, мало используют их в своих выступлениях. В погоне за баллами они предпочитают им многооборотные прыжки и сложные поддержки.

В современном фигурном катании одной техники, даже очень высокой, при выполнении парных элементов уже недостаточно. Только сочетание отточенной техники с художественной выразительностью и эмоциональностью исполнения может быть по достоинству оценено судьями и зрителями

3. Техника прыжков в парном катании.

Прыжки в парном катании относятся к группе элементов, которые партнеры выполняют самостоятельно. Техника их в основном аналогична технике соответствующих прыжков в одиночном катании. Прыжок, выполненный парой, должен оставлять у зрителей впечатление согласованности, единства движений партнеров. В большинстве случаев

фигуристы стремятся к полному подобию движений, к точному совпадению их по времени. Здесь важно следить за одновременностью отрыва ото льда и, что особенно важно, за одновременностью приземления. Если партнерам — обычно из-за более мощного прыжка партнера — не удастся уравнять время полета, то синхронность их прыжков должна осуществляться по приземлению. Другими словами, в таком случае в качестве компромиссного следует выбрать такое исполнение, при котором партнер, обладающий большей высотой прыжка, отрывается ото льда первым, тогда приземление у обоих партнеров будет одновременным.

Идентичность поз во время разбега, толчка, полета и приземления подчеркивает синхронность и скрадывает иногда несогласованность в прыжках. Важно, что постоянное стремление к идентичности поз нивелирует технику прыжка обоих партнеров и таким образом уравнивает временные характеристики их прыжков.

Существенное значение имеет и подобие траекторий движения в разбеге, толчке, полете и приземлении. Лучший способ контроля за траекториями движения тел партнеров в прыжках – это тренировка на чистом льду и сравнение следов, оставляемых обоими партнерами.

Очень важны взаимное положение партнеров и расположение прыжка на площадке. Один и тот же прыжок, выполненный в разных по отношению к судьям ракурсах, может показаться по качеству разным. Правильный выбор направления прыжка и взаимного положения партнеров может подчеркнуть сильные стороны исполнения и скрыть слабые.

К практике приняты три варианта расположения партнеров в прыжке: параллельное, последовательное и зеркальное. В большинстве прыжков, таких, как лутц, флип, тулуп, валлей, лучше использовать параллельное расположение, которое подчеркивает синхронность исполнения. На передней по отношению к судьям стороне, как правило, располагается партнерша. Однако если какой-то прыжок она выполняет с погрешностями, можно как исключение поставить на передний план партнера.

Прыжок аксель более эффектен при последовательном исполнении. Порядок расположения партнеров в этом варианте определяется по правилу: того, кто обладает более совершенным, более устойчивым ритмом прыжка, ставят первым, направляющим. Он задает направление и ритм прыжка. Расположение прыжка на площадке зависит от общей композиции программы. Здесь практически возможны любые варианты. Начинаящим партнерам лучше выбирать какое-либо легко определяемое направление (например, вдоль катка либо поперек). Однако в практике парного катания бывают случаи, когда нарочито несимметричное расположение партнеров, асинхронное выполнение прыжка продумано и согласовано с музыкой так, что создается впечатление внутреннего единства исполнения.

Сравнение стабильности прыжков, выполняемых отдельно и в паре, раскрывает интересную особенность парного катания. Замечено, что стабильность прыжков, выполненных в паре, выше. Это объясняется в первую очередь стремлением партнеров точно воспроизвести общий ритм

прыжка и крутизну толчковой дуги. Во время прыжка каждый из них в сознании воспроизводит своего рода образец в виде движений партнера. Информацию о движениях друг друга партнеры получают, прежде всего, зрительно, а также воспринимая звук разрезаемого льда. В истории фигурного катания можно найти немало примеров, когда фигурист-одиночник, начав выступать в парном катании резко повышает стабильность выполнения прыжковых элементов.

4. Техника параллельных прыжков во вращения и вращений в паре.

Отличительные признаки правильно выполненного вращения – высокая скорость, центровка вращения и эстетичность всех его фаз. Требования к единообразию внешней формы и пространственно-временных характеристик движений партнеров относятся ко всем фазам вращений и прыжка во вращение. Они предполагают одинаковую скорость вращения, тогда фазы вращения партнеров совпадают. Осуществляться оно должно с минимальным перемещением конька по льду так, чтобы создавалось впечатление вращения их на одной точке с постоянным расстоянием между опорными коньками. Во всех фазах движения партнеры должны оценивать свое положение относительно друг друга и производить коррекцию, если нарушилась параллельность вращения. При этом партнер, более быстро вращающийся, замедляет движение, тормозя зубцом или ребром передней части конька. Партнер, вращающийся более медленно, старается не допустить дальнейшего замедления вращения или даже слегка ускорить его, незначительно (не меняя внешнюю форму вращения) приближая руки к оси вращения, увеличивая жесткость всего тела (чтобы закрепить взаимное положение звеньев тела и способствовать лучшей центровке вращения). Коррекция производится до восстановления параллельности вращения. Следят партнеры друг за другом, не поворачивая головы. Для того чтобы при быстром вращении уметь увидеть вращающегося партнера, оценить его положение по отношению к своему и произвести коррекцию, необходима длительная практика. Чаще всего вращение выполняется между синей и красной линиями разметки хоккейного поля, реже – на синей, на красной линии или между синей линией и боковым бортом площадки,

Взаимное положение партнеров при выполнении дуги ЛВН – дуги въезда во вращение может быть как параллельным, так и последовательным, причем на переднем плане по отношению к судьям следует находиться партнерше. Зеркальное расположение вращения или прыжка во вращение необходимо, когда партнеры вращаются на разноименных ногах. В практике при любом варианте взаимного положения фигуристов воображаемая линия, соединяющая центры их вращений, чаще перпендикулярна продольной оси, реже – параллельна ей.

При выполнении отдельного вращения партнеры ориентируются на судейский борт, на борт, противоположный судейскому, или на боковые борты, а при зеркальном положении – друг на друга.

Прыжок во вращение в ласточке. Варианты подхода к прыжку во вращение в ласточке, за которым следует ЛВН – дуга отталкивания: тройка ПВН – ПНВ и 1 – 2 беговых шага назад-вправо; дуга ПНН, тройка ПВВ – ПНН; кораблик ЛВВ с согнутой в колене и расположенной внутри относительно правой левой ногой; такой же кораблик ПВВ, торможение внутренним ребром правой, поворот на обеих ногах влево для выполнения дуги ЛВН; двукратная тройка ЛВН – ЛНВ, выполняемая в положении ласточки 2–3 раза подряд без промежуточного толчка правой ногой.

Положение рук во вращении различно: правая вперед, левая назад-в сторону; правая на пояс, левая назад-в сторону; руки за спину на пояс; кисть правой руки касается правого колена, кисть левой руки – левого бедра; руки назад-в стороны. Некоторые пары во вращении один или несколько раз меняют положение рук, например: 2 оборота – руки в стороны-назад, 3 оборота – руки за спину и т. д.

Переход из горизонтального положения в вертикальное сильнейшие пары выполняют за пол-оборота, но допустимо и дольше.

Варианты выезда: дуга ПНН, ЛВН и далее беговой шаг вперед-влево; ПНН, поворот влево через зубец левого конька на ПВВ; ПНН, прыжком ЛВН и торможение наружным ребром правого конька.

Совместные вращения

Отличное качество выполнения этого элемента предполагает высокую скорость вращения, хорошую его центровку, эстетичность поз.

Принцип совместного вращения заключается в создании вращения вокруг общей оси, расположенной в центре между опорными ногами партнеров. Фигуристы, находившиеся ранее на расстоянии друг от друга, приобретают вращение, выполняя встречные дуги постоянно увеличивающейся кривизны, по которым приближаются друг к другу с диаметрально противоположных сторон. Дуги выезда в момент соединения партнеров переходят в окружность с постоянным и единым центром. Диаметр окружности равен расстоянию между коньками фигуристов. По мере взаимного притягивания партнеров друг к другу, т. е. к общей оси вращения, угловая скорость вращения увеличивается.

Вращение в ласточке в танговой позиции. В исходном положении партнеры находятся на расстоянии 2–4 м друг от друга, левым плечом друг к другу, грудью в противоположные стороны. Одновременно оттолкнувшись в противоположных направлениях – партнер на ЛВН, партнерша на ПВВ (после короткой дуги ЛВВ), фигуристы скользят в ласточке по направлению к центру, находящемуся между ними. При сближении правая рука партнерши соединяется с левой рукой партнера. Правой рукой он обхватывает фигуристку за талию и подтягивает ее к себе. С одновременным выпрямлением опорных ног в коленных суставах начинается совместное вращение ласточке в танговой позиции.

При вращении партнеры находятся близко друг к другу. Их туловища и свободные ноги параллельны и одинаково направлены. Обе ноги

выпрямлены в коленных суставах, носки свободных ног супинированы. Вращение должно быть центровано, иметь высокую скорость и четкую фиксацию позы. Подход к элементу не должен быть затянутым. При входе во вращение и выезде из него необходимо соблюдать синхронность движений. Выезд выполняют на одной ноге; он должен быть четко фиксирован. Эстетические требования остаются теми же, что и к предыдущим элементам короткой программы-

Обычно совместное вращение размещают на продольной оси в средней трети площадки. Однако можно выполнять его и в крайней трети, если это требует композиция программы. Наиболее употребителен подход к вращению после тройки ПВН-ПНВ и одного-двух беговых назад-вправо. Партнеры выполняют тройку синхронно в противоположные стороны (рисунок 47). Перед выполнением тройки спортсмены часто останавливаются торможением на ПВВ, левая нога впереди; торможением ПВН, скользя на левой вперед; торможением в выпаде на ПВ. Торможение резко уменьшает скорость скольжения и позволяет мгновенно остановиться в нужном месте площадки. Примеры подходов к вращению:

1. Партнерша – тройка ПВН-ПНВ, тройка ЛНВ-ЛВН, ПВВ.

Партнер – тройка ПВН-ПНВ, беговой шаг ЛНН-ПНВ, ЛВН.

2. Партнерша – тройка ПВН-ПНВ, беговой шаг ЛНН-ПНВ, ЛВВ, ПВВ.

Партнер — тройка ЛВН — ЛНВ, выпад на ПНВ, беговой шаг ЛНН, ПНВ, ЛВН.

Вместо дуги ЛВВ возможно скольжение в выпаде на ПВН, затем следует ПВВ – дуга въезда во вращение.

Положение партнеров во вращении может быть неизменным на протяжении всего вращения. Однако возможны смены положений головы и свободной руки партнерши.

Варианты положений партнеров во вращении: лицом друг к другу, левая рука партнерши направлена назад-вверх; оба партнера опускают голову лицом вниз, партнерша кладет кисть левой руки на кисть правой; оба партнера опускают голову лицом вниз, рука партнерши направлена назад-в сторону, кисть согнута; левая рука партнерши слегка согнута в локтевом суставе, направлена назад-вверх; первоначально левая рука партнерши параллельна левой ноге или направлена назад-вниз, после нескольких оборотов она резко опускает ее вниз, касаясь левого бедра, и резко вскидывает до вертикального положения.

Средняя скорость вращения – 0,5–0,9 оборота в сек., вращение продолжается 7–9 сек.

Выезд из вращения обычно начинают с возможно быстрого совместного перехода из горизонтального положения в вертикальное. Опуская правую ногу на внутреннее ребро или на зубец конька, партнер затормаживает вращение; партнерша в этот момент начинает тройку ПВВ-ИНН. Отталкиваясь правой на ЛВН, партнер распускает хват правой рукой и

отталкивает партнершу левой рукой на расстояние вытянутых рук. Не распуская хвата правой рукой, партнерша скользит на ПНН.

Варианты выезда из вращения:

а) партнерша заканчивает тройку ПВВ – ПНН, пока партнер останавливает вращение. Одновременно с его толчком на ЛВН она переходит также на ЛВН, ее правая рука продолжает оставаться в левой руке партнера;

б) при переходе в вертикальное положение партнер распускает хват правой рукой и делает тройку ЛВН–ЛНВ одновременно с партнершей, которая делает тройку ПВВ–ПНН. Партнер, оказавшись сзади партнерши в хвате за руку, переходит на ПНН; она делает мах левой ногой вперед, чтобы принять исходное положение для бегового шага назад-влево в позиции рука в руке;

в) распуская хват, партнерша быстро выполняет двукратную тройку ПВВ–ПНН–ПВВ, открытый скрещенный моухок ПВВ — ЛНВ и торможение внутренним ребром правого конька, стоя на левой. Партнер обычным способом выходит на ЛВН и останавливается одинаково с партнершей;

г) при переходе в вертикальное положение оба фигуриста вонзают носок свободной ноги в лед, останавливая, таким образом, вращение. Последующие шаги диктуются композицией программы. Начинать выезд из вращения необходимо таким образом, чтобы скользить по дуге выезда параллельно судейскому борту или перпендикулярно ему.

Вращение в волчке с параллельным расположением свободных ног партнеров. Исходное положение для начала вращения и механизм приобретения вращения, размещение элемента на площадке, варианты подхода к нему такие же, как и во вращении в ласточке. Различие состоит в том, что партнер скользит по дуге въезда на согнутой левой ноге и делает круговой мах вперед правой ногой как в индивидуальном волчке, чтобы в момент соединения с партнершей или спустя оборот оказаться в положении традиционного волчка. Партнерша въезжает во вращение по дуге вперед-внутри на сильно согнутой правой ноге с оттянутой назад левой. При сближении партнер обхватывает ее вокруг талии и соединяет руки в замок за ее спиной. С этого момента оба фигуриста должны вращаться вокруг общего центра на сильно согнутой опорной ноге, свободные ноги супинированы и параллельны, во вращении правая нога партнерши располагается справа от опорной ноги партнера. Опорные ноги фигуристов предельно согнуты, свободные развернуты. Для поддержания устойчивого вращения партнерам необходимо оттягиваться друг от друга. У партнерши положение рук во вращении может быть различным: вверх; в стороны-вверх; в стороны-назад; одна рука вверх, другая в сторону; одна рука вперед, другая назад; одна рука вверх, другая на пояс; обе руки упираются в плечи партнера. Часто партнерша один или несколько раз меняет положение рук.

Примеры изменений положения рук партнерши в волчке:

а) в течение 2 оборотов правая рука – к плечу, левая – вверх, обе руки вверх, прогибаясь назад, партнерша отводит руки в сторону-назад;

- б) обе руки вверх, правая в сторону;
- в) правая вверх, левая в сторону, левая вверх, правая в сторону-вниз;
- г) правая в сторону, левая вверх, руки за спину, левая вверх, правая в сторону, сгибание кисти левой руки вправо и обратно, сгибание кисти правой руки влево и обратно;
- д) правая в сторону-вниз, левая в сторону-вверх, одновременные махи правой вверх, левой вниз в боковой плоскости и обратно;
- е) руки в стороны, запрокинуть голову, согнуть руки за спиной в «замок» и вытянуть их назад-вниз, не распуская «замка», руки развести в стороны;
- ж) руки вверх, попеременно ударить правой кистью левую, левой кистью правую, развести руки вверх-в сторону;
- з) руки в стороны, плавно поднять вверх, правую медленно опустить в сторону, быстро опустить левую и так повторить дважды;
- и) левая вверх, правая в сторону, смотреть на кисть левой руки, правую руку резко отвести вниз-назад одновременно с поворотом головы вправо, смотреть на кисть правой;
- к) прямая правая рука касается локтем левого плеча партнера сверху, левая назад, голова опущена, левую руку через верх резко перевести вперед и положить партнеру на правое плечо, голову поднять вверх, левую через сторону отвести назад, голову опустить;
- л) руки согнутые, кисти сжаты в кулак, выпрямляют резко вверх, одновременно раскрывая кисти, на акцент в музыке руки сгибают к плечам, кисти сжимают в кулак, голову опускают; и так повторяют дважды.

При выполнении вращения партнерша может менять направление наклона туловища и поворота головы. Количество оборотов при вращении в среднем 6–9, вращение длится 6,5–7,5 сек. Партнер останавливает вращение, вонзая зубец правого конька в лед и выполняя толчок на ЛВН. Выезд из волчка партнерша выполняет на ПНН подобно выезду из совместного вращения в ласточке.

Волчок в закрытой позиции, свободные ноги партнеров спереди. Отличие этого вращения от вращения в волчке состоит в том, что оба партнера выполняют въезд во вращение на ЛВН и вращаются на левой ноге, правая спереди.

Возможно несколько вариантов хвата: партнер обхватывает кистью правой руки запястье левой за спиной партнерши; партнер удерживает партнершу предплечьем и кистью обеих рук, обхватывая ее с боков за плечи; левой рукой удерживает партнершу за кисть правой руки. Правая рука партнера может обхватывать партнершу от талии и выше вплоть до плеча.

Положение левой руки партнерши, когда правая в хвате, или обеих рук может быть различным, например: партнер обхватывает ее талию обеими руками, ее кисти находятся на его лопатках, оба склонили голову друг другу на левое плечо.

Вращение в ласточке хватом за талию. Типичный вариант захода: оба партнера делают один-два беговых шага назад-вправо в противоположные

стороны, а затем дугу ЛВН, во время которой сближаются. Вход во вращение возможен двумя способами:

после дуги ЛВН, во время которой фигуристы обхватывают друг друга правыми руками за талию, или

после прыжка в ласточку с дуги ЛВН на правую ногу, так что вращение выполняется на правой ноге назад.

При любом варианте партнеры выполняют вращение в положении ласточки, обхватывая друг друга правой рукой за талию. Свободная левая рука вытянута параллельно свободной ноге партнера. Иногда свободная рука вытянута в сторону. Фигуристы делают в среднем 6–7 оборотов.

Выезд из вращения, начатого с дуги ЛВН, партнерша выполняет на ПНН, партнер – на ЛВН. Хват правыми руками за талию распускают, и партнер левой рукой берет фигуристку за правую кисть или плечо. После выезда на ЛВН также следует остановка зубцом правой ноги. Выезд из вращения, начатого прыжком в ласточку, осуществляют на ПНН в разные стороны, распуская хват. Чаще всего сразу же следует остановка ребром правого конька с опорой на зубец левого.

5. Техника парных спиралей и обводок в паре

Спирали

Спирали представляют собой скольжение партнеров в различных позах на различных дугах и выполняются вместе и отдельно. Длительность их обусловлена композицией программы. В спиралях ценится красота и оригинальность поз, динамичность исполнения, крутизна дуг, степень наклона тела фигуристов ко льду, неожиданность входов и выходов из фигуры. Положение партнеров, направление и фронт скольжения могут оставаться постоянными или меняться.

Обводки

Совместный элемент, в котором партнер, завершая спираль, находится в положении «циркуль» и обводит вокруг себя партнершу, которая может скользить в любой позиции по любой из четырех возможных дуг. Правильная обводка отличается гармоничностью и красотой поз, чистотой, равномерной скоростью скольжения партнерши на ребре конька.

Варианты соединений партнеров могут быть различными: за руку, под руку, за плечо, за локоть, за талию; комбинированными, например, за руку и за талию. Варианты поз партнерши в обводке также многообразны: ласточка, кораблик, пистолетик и др. Партнер чаще всего обводит партнершу назад-наружу. В обводке вперед партнерша скользит вперед, в обводке назад-назад – вокруг партнера, который должен отклониться назад, низко присесть и приложить значительное усилие, чтобы удержать партнершу. Для правильного выполнения обводки характерно ощущение умеренного натяжения между партнерами.

6. Техника поддержек в паре. Типы поддержек

Поддержки. Поддержкой называется такое совместное движение, при котором партнер, используя прыжок партнерши, поднимает ее выше уровня плечевого пояса за руки, под мышку, за талию или бедра. Другие поддержки

запрещены. Не разрешаются повороты партнерши в горизонтальной плоскости в любой стадии поддержки. Не считаются поддержкой подъемы партнерши до уровня плечевого пояса. Правила соревнований запрещают также поднимать партнершу и нести ее длительное время без вращения.

Поддержки различаются по исходному взаимному положению партнеров, хвату в начальной стадии подъема, способу отталкивания партнерши от льда,

положению партнерши в упоре, способу спуска, положению партнеров при приземлении, по количеству поворотов партнера.

Одна или обе руки партнеров в зависимости от разновидности поддержки должны быть вытянуты. Подъемы выполняют из положения бок о бок, друг за другом, друг против друга.

Число оборотов определяется по количеству вращений партнера. Существуют поддержки без поворота, вполоборота (180°), в 1 оборот (360°), в полтора (540°), в 2 и 3, но не более оборотов.

Успешное выполнение поддержки зависит от прыжка партнерши и подъема ее партнером, быстроты принятия партнершей положения упора, вертикальности и жесткости системы партнер–партнерша и от координации движений при опускании фигуристки на лед.

Поддержки акробатического характера в соревновательных программах запрещены.

Типы поддержек

Поддержки различаются по сложности на 5 групп. Сложность определяется хватом (группы перечислены в порядке возрастания их сложности от более простых к более сложным, однако, группы 3 и 4 имеют одинаковую сложность):

- Группа 1 - позиция с хватом за подмышку
- Группа 2 - позиция с хватом за талию
- Группа 3 - позиция с хватом за бедро
- Группа 4 - позиция с хватом “кисть – кисть” (жимовые поддержки)

• Группа 5 - позиция с хватом “кисть – кисть” (поддержки типа Лассо). Поддержки типа Аксель Лассо (Side by Side Lasso) и обратное Лассо (Reverse Lasso) считаются наиболее сложными.

В любой группе хват одной рукой может увеличивать сложность поддержки. Минимум два (2) оборота партнерши, и минимум один (1) и максимум три с половиной ($3\frac{1}{2}$) оборота партнера.

9.Техника подкруток в паре

Движения в подкрутках по аналогии с другими элементами одиночного и парного катания могут быть разделены на; составные части: период разбега, включающий фазу приобретения скорости и фазу подготовки к выбросу; период выброса, состоящий из фазы амортизации и замаха и фазы активного выбрасывания; период полета с фазами группировки и разгруппировки; период приземления с фазой амортизации и фазой выезда.

Эта группа элементов, пожалуй, в наибольшей степени соединяет в себе компоненты других элементов одиночного и парного катания.

Подкрутки включают движения, свойственные прыжкам, поддержкам, обводкам. С прыжками подкрутки объединяет наличие полета, группировки и разгруппировки звеньев тела, а также стремление к выполнению в полете максимального числа оборотов на большой высоте со значительным перемещением тела в пространстве. С поддержками подкрутки объединяет характер разбега, движения партнера при выбросе партнерши, а также движения в приземлении (в подкрутках, в которых приземление выполняется с помощью партнера).

С обводками подкрутки объединяют некоторые детали техники выполнения выброса, характерные тем, что партнер выполняет роль центра вращения, а партнерша скользит вокруг партнера, придавая своему телу необходимое количество вращательного движения (кинетический момент)

Подкрутки классифицируются по двум признакам: способу толчка партнерши – аксель, сальхов, петля, лутц и т. п., количеству оборотов – один, два, три и более, а также по способу выполнения приземления партнерши – с помощью партнера и без его помощи.

Несмотря на то, что подкрутки являются элементами, соединяющими в себе отдельные движения прыжков, поддержек, спиралей, для успешного выполнения подкруток необходимо учитывать ряд специфических биомеханических особенностей выполнения таких движений.

При выполнении подкруток, пожалуй, в наибольшей степени должна проявляться согласованность действий партнеров. И в первую очередь важна временная согласованность, которая выражается в предельно точном "сопровождении" партнером движений партнерши. При качественном выполнении подкруток в результате этого «сопровождения» резко возрастает эффективность движений, партнерши, выражающаяся в увеличении высоты, длины полета и скорости вращения тела. Происходит своего рода «подкачка» энергии от партнера партнерше. При этом первостепенное значение имеет распределение действий партнера во времени таким образом, чтобы его движения как бы сопровождали действия партнерши, усиливая их. Второй важной особенностью техники, обеспечивающей успешное выполнение подкруток, является совпадение усилий партнерши и партнера по направлению.

В отличие от других элементов парного катания в подкрутках усилия партнера должны располагаться в пространстве таким образом, чтобы не изменять резко направления движения тела партнерши в боковом направлении. Усилия партнера концентрируются главным образом в направлении вперед-вверх. В боковом направлении эти усилия должны лишь «сопровождать» движение тела партнерши. Соблюдение этого правила позволит обеспечить устойчивое движение продольной оси тела партнерши в полете.

Одним из ключевых моментов выполнения подкруток является способ создания начального вращения тела партнерши. При этом необходимо

различать два типа подкруток. В одних начальное вращение создается главным образом партнером после отрыва партнерши от льда (подкрутки типа лутц), в других – начальное вращение создают совместно: партнерша – скольжением по дуге стопорящим движением коньком толчковой ноги, а партнер – «сопровождением» этого набора вращательного движения и увеличением его в конечный момент выброса. К таким подкруткам относятся кауфман, сальхов и др.

Подкрутки типа кауфман, как правило, характеризуются менее крутым нарастанием угловой скорости, и в этом плане в большой степени аналогичны прыжкам одиночного катания (как показано на рисунке 52). Именно поэтому в выполнении подкруток типа кауфман соотношение веса тела партнерши и партнера не имеет существенного значения. Главное в них – совершенная техника отталкивания партнерши в прыжке соответствующего типа. От партнера в этом случае требуются точность, чувство ритма, умение определить момент финального усилия.

Овладение многооборотными подкрутками значительно облегчается после предварительной отработки их в зале.

Хорошим средством совершенствования вращательного компонента являются упражнения с лонжей, прыжки в яму с поролоном и на твердую опору. Упражнения с лонжей на льду также являются отличным средством разучивания полета и, что самое главное, выезда из подкруток.

Подводя итог, следует сказать, что подкрутки являются элементами, в которых, пожалуй, наибольшая опасность травматизма. Именно поэтому овладению подкрутками должна предшествовать значительная работа по совершенствованию физических качеств. В качестве примера приведем величины длины полета в прыжках одиночного катания и в подкрутках аналогичного типа фигуристки – мастера спорта в одиночном и парном катании: двойной аксель – 192 см, подкрутка кауфман в 2,5 оборота – 491 см, двойной сальхов – 250 см, подкрутка двойной сальхов – 425 см. Эти цифры ярко свидетельствуют о резком усложнении требований, предъявляемых к организму при переходе к изучению подкруток.

Контрольные вопросы по теме

1. Расскажите о подборе партнеров в парном катании.
2. Дайте характеристику технике скольжения в парном катании.
3. Охарактеризуйте технику прыжков в парном катании.
4. Охарактеризуйте параллельные прыжки во вращения и вращения в паре.
5. Расскажите о технике парных спиралей и обводок.
6. Техника поддержек в паре. Типы поддержек.
7. Техника подкруток в паре.

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.

Раздел 2. Тема10. Тактика фигурного катания на коньках

План

1. Основы спортивной тактики.
2. Тактический план и замысел.
3. Тактическая подготовка в соревновательный период.
4. Тактическое мастерство фигуриста.
5. Тактическое мышление и его слагаемое.

I. Основы спортивной тактики

Участие в соревнованиях является главным итогом подготовки спортсменов-фигуристов (от оных до мастеров спорта).

Соревнования способствуют морально-волевой закалке, дают возможность приобрести опыт в спортивной борьбе, позволяют оценить учебно-тренировочный процесс.

Спортсмен, специализирующийся в одиночном катании, стартует на соревновании 5 раз: 3 раза в обязательных упражнениях, в короткой произвольной программах. Спортсмены-парники стартуют дважды: с короткой и произвольной программами. Танцоры так же, как одиночники, стартуют 5 раз: триады о обязательными танцами, с оригинальным и произвольным.

Учитывая количество соревнования у фигуристов в сезоне можно подсчитать их соревновательную нагрузку: 7-10 соревнований ,35-50 стартов без учета доказательных выступлений, в которых фигурист также неоднократно стартует.

Под "спортивной тактикой*" понимают теории ведения спортивной борьбы, которая в соответствии с особенностями видов спорта проявляется в трех формах: индивидуальной, групповой и командной. В одиночном катании имеет место индивидуальная, в парном и спортивных танцах - групповая.

Спортивная тактика зависит от особенностей вида спорта, его правил, положения о соревнованиях, особенностей противника его поведения, задач, стоящих перед спортсменом или командой на данных соревнованиях, внешних условий, состояния и подготовки спортсмена или команда.

Каждый вид спорта имеет свою тактику. А.А.Тер-Озанесян (1967) указывает, что в ациклических видах спорта индивидуального выполнения, в которых спортсмен непосредственно не сталкивается с соперником, тактика относительно элементарна. Тактика выражается в установке - технически совершенно выполнить упражнение или достичь высокого результата.

В сложнокоординационных видах спорта соперники оказывают друг на друга косвенное воздействие. Основным средством воздействия оказываются результаты, показываемые ими в ходе спортивной борьбы.

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 оригинального танца и требования к исполнению оригинального и произвольного танцев.

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 видеоманускриптов 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 (рисунок 30).

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 раздельно.

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.

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 раздельно.

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.

Следовательно, общий тактический замысел и тактический план участия в соревнованиях должны быть основаны на прогнозировании старта во всех видах программ фигурном катании (особенно в произвольной программе).

Тактический план связан с четким расписанием всего поведения спортсмена перед соревнованиями, а во время их проведения. Так, Т.Н.Москвина (1984) описывает тактический план поведения спортсмена-фигуриста в соревнованиях по фигурному катанию: подготовка инвентаря, костюма, грима, музыкального сопровождения, время прихода на соревнования, тактика поведения перед стартом, методика проведения разминки, которые адат дм спортсменов руководством к везению конкретного. Тактический план состязания может быть как долгосрочным, так и срочным. Рекомендует готовиться к особо ответственным стартам по тщательно продуманному долгосрочному так и скорому плану. При этом учитывается тренировки на чистом льду, серии показательных выступлений, опробования соревновательных программ на публике, ведение соревновательной борьбы в течение соревнований.

5. Тактическая подготовка в соревновательный период.

Распределение сил по ходу соревнований. Подготовка к старту по короткой программе в одиночном катании. При подготовке к старту по короткой программе фигурист:

1) проводит разминку; 2) выполняет короткую программу. Разминка перед стартом в короткой программе длится 6 мин, в ней спортсмен выполняет от 10 до 12 предписанных элементов. Ожидать свой старт Т.Н.Москвина (1975) рекомендует по-разному, в зависимости от стартового номера, если фигурист стартует сразу после разминки, то лед покидать не стоит, надо провести настройку на льду время до старта, то надо пройти в раздевалку, снять ботинки, отдохнуть, проанализировать некоторые фрагменты программы. Не

следует слушать музыкальное сопровождение, смотреть выступление и оценки ближайших соперников.

Заслуженный тренер СССР Т.А.Тарасова (1985) описывает следующий случай, произошедший с американской парой Бабилония-Гарднер на Олимпиаде в Лейк-Плэйсиде. Бабилония Гарднер пришли на тренировку И.Родниной и А.Зайцева, которые блестяще ее провели. Эта тренировка их погубила. На разминке Гарднер упал 5 раз. Он не смог поднять партнершу в поддержку. На старт эта пара не вышла.

Контрольные вопросы и задания.

1. Основы спортивной тактики.
2. Общий тактический план и тактический замысел.
3. Тактическая подготовка в соревновательный период.
4. Тактическое мастерство фигуриста.
5. Тактическое мышление и его слагаемое.
6. Варианты соревновательных действий.
7. Распределение сил по ходу соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абсалямова И.В., Ирошникова Н.И. Проведение теоретических занятий по фигурному катанию на коньках: Методические разработки для студентов институтов физической культуры. – М.: ГЦЛИФК. 1980.
2. Абсалямова В.Д. Обоснование разработки тренировки при обучении совершенствования обязательных упражнений в фигурном катании на коньках: Автореф. д.п.н. 1973. Алексеев А.В. Себя преодолеть! ФиС, 1982. Ирошникова Н.И. Анатомия для произвольной программы. – Спорт за рубежом, № 12, 1971.
3. Москвина Т.Н. Оперативная подготовка фигуриста к соревнованиям к произвольному катанию: Методические указания. – ФиС, 1975.
4. Москвина Т.Н. Короткая программа в парном катании. ФиС, 1960.
5. Москвина Т.Н. Произвольная программа в парном катании. - М.: ФиС, 1984.
6. Панин Н.А. Искусство фигуриста. - ФиС, 1955. Ледовая сюита. - М.: ФиС, 1975.
7. Протоколы чемпионатов Европы, мира по фигурному катанию на коньках, 1983, 1986 гг.

Тема15. Методика обучения техники элементов в парном фигурном катании

План

1. Методика обучения поддержкам. Формирование основ совместного скольжения.
2. Формирование основ раздельного скольжения.
3. Изучение раздельных элементов в паре.
4. Изучение совместных элементов в паре.
5. Методика обучения совместным вращениям.
6. Методика обучения спиральям.
7. Методика обучения обводкам.

К задачам обучения парному катанию относятся формирование и совершенствование навыков совместного и раздельного скольжения, освоение техники совместных и раздельных элементов и изучение связанной с этим теории.

Все задачи решаются следующими средствами: упражнениями фигурного катания, специально-подготовительными упражнениями, выполняемыми на льду, имитационными упражнениями в зале, общеразвивающими упражнениями.

1. Формирование основ совместного скольжения. На начальном этапе разучивание основ совместного скольжения на льду производится в следующей последовательности: изучение хватов, позиций, вступительных шагов, скольжения вперед и назад в различных позициях, смены позиций, смены направления движения, шагов различной формы.

Изучение хватов начинается в зале и сопровождается объяснениями их назначения, положения рук каждого партнера, распределения усилий. Показ хвата производится преподавателем или опытными партнерами. Для правильного приложения усилий следует опираться в основном на мышечные ощущения.

Позиции изучают перед зеркалом, чтобы партнеры могли контролировать взаимное положение. Для правильной пространственной ориентировки партнеров следует сразу же указать им на правильное направление ног, рук, головы относительно стен зала и спровоцировать их применительно к ледовой площадке. Для уточнения взаимного и пространственного положения следует использовать ориентиры на теле партнеров и на стенах зала. При обработке синхронности действий поручают одному из партнеров считать в постоянном темпе с ритмом, присущим действиям в каждой позиции. Например, после предварительной команды «и» партнерам следует зафиксировать позицию, а тренеру или контролирующей паре проверить точное соответствие направления частей тела установленным ориентирам.

Следующий шаг – имитация вступительных шагов к выполнению перебежек и комбинаций шагов, перебежек вперед и назад в хвате рука в руке, комбинаций шагов по прямой в хвате за плечо, предплечье и рука в руке.

Путь движения партнеров по ледовой площадке и направления их перемещения предварительно вычерчивают на схеме и дают партнерам объяснения, оперируя геометрическими терминами: перпендикуляр, прямоугольник, диагональ, дуга, окружность, радиус, прямой угол, параллель и т.д., т.е. общеизвестными пространственными ориентирами. Для детей, еще не знакомых с геометрическими терминами, необходимо подбирать такие обозначения и термины, которые им понятны. Например, обозначая место на линии, перпендикулярной к борту, говорят: «Встань напротив линии, которую ты видишь на борту».

Имитация движения партнеров производится перед зеркалом для контроля за положением частей тела. Следует чередовать движения, выполняемые перед зеркалом, с движениями без зрительного контроля, чтобы сформировался навык неправильно держать голову.

Совместное скольжение начинается с изучения вступительных шагов на льду. Перед перебежками вперед-влево это обычно дуги левая вперед-наружу и правая вперед-наружу.

После освоения движения в одном направлении переходят к движению со сменой направления (например, скольжение по восьмерке или параграфу). Чтобы смена направления производилась правильно, требуется установить и тщательно соблюдать угол между бортом ориентиров и направлением опорного конька в момент смены направления. Такой контроль производится визуально. Скольжение со сменой направления можно усложнить переводами партнерши из одной позиции в другую (например, из скольжения в позиции килиан в позицию рука в руке). Параллельно с этим изучают переходы из скольжения вперед в скольжение назад.

2. Формирование основ отдельного скольжения. Изучение основ отдельного скольжения включает освоение способов построений; формирование навыка контроля друг за другом, способов сохранения равнения и подстройки при скольжении вперед и назад и при выполнении комбинаций шагов.

Перед началом отдельного исполнения одинаковых действий на льду необходимо уточнить направление каждого шага комбинации, темп и ритм движений с помощью использования пространственных ориентиров и счета. На схеме вычерчивают путь движения партнеров при параллельном, зеркальном и последовательном построениях, объясняют направление каждого партнера относительно друг друга, определяют нужную дистанцию между партнерами.

Опробование различных построений производят сначала в зале на коротких и простых комбинациях шагов и перебежек. Очень важно уже сразу объяснить значение задачи слежения, наметить в каждой комбинации точки контроля и определить следящего в каждый момент комбинации шагов.

Детям нужно предложить «поиграть в обезьянку», т.е. полностью скопировать движения и повторить их в том же направлении, в котором их выполняет партнер. Комбинацию шагов исполняют в медленном темпе, на каждом шаге определяют пространственное и взаимное положение тел партнеров, распределяют обязанности по слежению. По мере овладения навыками слежения и равнения темп движений и скорость скольжения увеличивают. Для контроля за дистанцией помогают контрольные точки, при достижении которых партнеры должны коснуться друг друга рукой.

После освоения скольжения в одном построении приступают к овладению техникой перехода из одного построения в другое, например из параллельного в последовательное и наоборот. Желательно исполнять комбинации перед зеркалом для успешного контроля за идентичностью положения тела и для формирования одинакового темпа (под метроном).

Изучение шагов по окружности или по прямой в раздельном исполнении производится в той же последовательности, что и изучение перебежек: формирование одинакового по ритму, темпу, скорости и форме исполнения, объяснение и показ (по схеме и на практике) пространственного и взаимного перемещения и т.д.

3. Изучение раздельных элементов в паре. Изучение прыжков, вращений, прыжков во вращении пойдет легче, если у партнеров сформировались навыки слежения и скольжения при различных построениях. При использовании раздельных элементов проводят тщательный анализ деталей техники элемента по пространственным, пространственно-временным и ритмическим характеристикам и добиваются их идентичности у обоих партнеров. При этом широко используют ориентиры, зрительный контроль и контроль с помощью кино- и видеомагнитофонной демонстрации. Следует зафиксировать в дневниках спортсменов рисунки следов от прыжков и вращений с точным обозначением направления относительно бортов площадки. После каждого исполнения спортсмены называют величину (в см) и характер отклонения (внутри или наружу), дальше или ближе) от идеала.

Временной компонент (например, одновременность отрыва или приземления) помимо зрения следует контролировать слухом, для чего предлагают спортсменам оценивать одновременность выполнения фаз по звуку. Если фигуристы приземляются несинхронно, то регулируют высоту и длину прыжка.

При изучении вращений и прыжков во вращение вначале необходимо выполнять их на расстоянии 4-5 м между партнерами и постепенно сокращать его. При выполнении вращений один из фигуристов вполголоса, чтобы его слышал только партнер, считает, сколько сделано оборотов. В дальнейшем партнеры считают про себя, и один из них подает сигнал об окончании вращения. Затем каждый партнер в градусах определяет ошибку в синхронности вращения. Для сравнения ракурса захода во вращение и выезда из него необходимо анализировать оставленные на льду следы.

4. *Изучение совместных элементов.* Изучение совместных элементов начинается с разъяснения и показа индивидуальных действий каждого партнера (если это возможно). После того как партнеры получают представление о своих партиях, приступают к объяснению и показу их совместных действий.

Так как правильное выполнение элемента требует высокой координации всех движений, необходима длительная практика для согласования действий партнеров по направлению, времени и усилиям.

5. *Методика обучения совместным вращениям.* Обучение начинается с овладения вращением по окружности в положении «ласточка» в хвате рука в руке. Партнеры определяют расстояние и кривизну дуг, по которым они будут съезжаться к центру вращения, чтобы в момент соединения левых рук не было рывка, и не нарушалась бы плавность скольжения по дуге. Соединив руки, партнеры скользят против часовой стрелки вокруг общего центра, свободные руки вытянуты в сторону. Скольжение идет на левой вперед-наружу, или на правой вперед-внутри, или на разноименных ногах.

По мере овладения умением съезжаться в заданной точке и соединять прямые руки в хват партнеры переходят к выполнению вращения в ласточке, сразу принимая при соединении ту позу, в которой они будут вращаться.

Изучение совместного вращения в волчке начинается с освоения совместного вращения, стоя на одноименных или разноименных ногах. Здесь особое внимание уделяется согласованию направления и кривизны дуг въезда, чтобы к началу вращения партнеры оказались точно друг против друга в вальсовой позиции. Во вращении, оттягиваясь друг от друга верхней частью тела, партнеры создают натяжение, характерное для устойчивого совместного вращения.

Затем это упражнение выполняют в другом хвате – партнер обеими руками обхватывает партнершу вокруг талии, а та держит руки на плечах партнера.

Потом фигуристы постепенно сгибают опорные ноги, тем самым приближаясь к положению волчка. Для обеспечения равновесия в первых попытках партнер вращается на обеих ногах. После освоения вращения в волчке на одной ноге можно приступить к изучению более сложных вариантов вращений и их комбинаций.

6. *Методика обучения спиральям.* Свое положение, особенности хвата, входа и выхода из спирали партнеры уточняют перед зеркалом. На льду все элементы изучают в следующей последовательности: движение ходом вперед и назад с изменением направления скольжения, положения партнеров, фронта скольжения, с разъединением и соединением партнеров.

7. *Методика обучения обводкам.* Вход и выход из обводки, положение партнеров и особенности хвата уточняют в зале. На льду партнеру особенно важно освоить циркуль, а партнерше – жесткое фиксирование положения частей тела в спирали.

Последовательность изучения обводок следующая: обводки, в которых партнер выполняет циркуль вперед-внутри; обводки, в которых партнер

выполняет циркуль назад-наружу; тодесы. Вначале разучивают обводки хватом за плечо или за талию партнерши, затем рука в руке, чтобы фигуристка постепенно привыкала к возрастающему действию центробежной силы.

При изучении тодесов партнершу обучают в зале принимать непривычное положение, близкое к горизонтальному. Например, перед освоением тодеса назад-наружу фигуристка становится спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, стопа опорной ноги параллельна стенке. Взявшись поднятыми вверх руками за перекладину и перебирая их, она опускается в положение тодеса. Это упражнение также выполняют с помощью партнера – он держит партнершу за обе руки. На льду фигурист раскручивает партнершу вокруг себя, держа ее за обе руки; спортсменка опускается в положение тодеса, привыкая скользить на ребре конька в сравнительно легких условиях.

После освоения тодеса с хватом за обе руки партнеры переходят к выполнению тодеса с хватом за одну руку.

Последовательность изучения тодесов следующая: назад-внутри, назад-наружу, вперед-внутри, вперед-наружу.

8. *Методика обучения поддержкам.* Изучение поддержек предшествует специализированная силовая подготовка обоих партнеров. Партнеру важно развивать силу всех групп мышц, участвующих в подъеме партнерши и удерживая ее в упоре. Партнерше надо в первую очередь развивать силу мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины. Задачи силовой подготовки решаются средствами общеразвивающих упражнений, упражнений с отягощениями (гантелями, резиной, штангой), акробатических и имитационных упражнений при выполнении поддержек на полу. Начинать обучение следует с поддержек хватом за талию, под мышку, без поворотов и с простейшим положением партнерши. При этом особое внимание уделяется слитности действий партнеров по направлению, времени и усилию. Для облегчения изучения действий в упоре можно производить подъем с возвышения, использовать помощь тренера, лонжу. Для контроля за правильностью пространственного положения партнерши используют ориентиры в зале.

К разучиванию на льду переходят только после того, как поддержка уверенно получается в зале.

На льду поддержки сначала на месте, без продвижения. Выполняется только подъем и спуск партнерши. Поворот партнер разучивает самостоятельно, сначала без отягощения, потом с гирей или грифом штанги и только после этого приступает к выполнению поворота в поддержке с небольшой и с оптимальной скоростью. По мере овладения техникой поддержки увеличивается скорость разбега. Большое внимание уделяется деталям техники и согласованию движений партнеров по направлению, времени и усилию в соответствии со скоростью скольжения. Овладение поддержками на льду сопровождается дальнейшим их изучением в зале.

Подкрутки с ловлей и без ловли партнерши изучаются параллельно с изучением простейших поддержек.

При изучении выбросов в зале не следует добиваться от партнерши приземления в статическую позу. Лучше, если она после приземления будет отпрыгивать от партнера на одной ноге в позе выезда.

Контрольные вопросы и задания.

1. Как формируются основы совместного скольжения?
2. Как формируются основы раздельного скольжения?
3. Расскажите о методике обучения раздельных элементов в паре.
4. Расскажите о методике обучения совместных элементов в паре.
5. Расскажите о методике обучения совместным вращениям.
6. Какие подводящие упражнения используются при обучении спиральям.
7. Какие подводящие упражнения используются при обучении обводкам?

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.

9.

***Раздел 4. Тема 18. Виды подготовки фигуристов: психологическая подготовленность и психологическая подготовка**

План

1. Воспитание волевых качеств.
2. Развитие процессов восприятия.
3. Развитие способности управлять своими эмоциями.
4. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Понятие «психологическая подготовка» спортсмена включает два раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической, хореографической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание волевых качеств спортсмена.
2. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствование специализированных видов восприятия, таких как чувство льда, чувство времени и пространства. Чувство партнера.
3. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
4. Развитие способности управлять своими эмоциями.

1. Волевые качества спортсменов устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются взглядами фигуриста, твердыми убеждениями и моральными установками. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень, фигурист, как правило, сталкивается с большими трудностями при прокате соревновательных программ. Целенаправленному воспитанию волевых качеств, способствует исполнение элементов повышенной сложности, требующих проявления больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

В современном фигурном катании усложнение произвольных программ идет не только за счет включения многообразных прыжков, большая роль отводится каскадам и комбинациям, состоящим из нескольких выполняемых последовательно один за другим прыжков, разнообразным вращениям. Нередко срывы происходят из-за снижения мобилизованности, собранности фигуриста при выполнении именно тех элементов, которые он считает наиболее легкими. Правильно распределяя внимание, контролируя себя при выполнении всех элементов программы, фигурист учится избегать грубых погрешностей. Включение в тренировочные занятия разнообразных заданий (исполнение прыжка с различных подходов в сочетании с другими элементами) и рекомендаций для организации внимания и мышления формирует у фигуриста серьезное отношение к выполнению упражнений,

совершенствует управление движениями в сложных двигательных действиях и повышает стабильность их исполнения.

Для воспитания смелости и решительности следует использовать упражнения связанные с риском исполнения и преодолением чувства страха. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники новых сложных элементов, к повышению уровня физической подготовленности. Чтобы стимулировать интерес к спортивной деятельности у занимающихся в тренировочном процессе необходимо применять контрольные прокаты соревновательных программ (1–2 раза в неделю).

Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность). Для воспитания этих качеств в занятия включают выполнение отдельных сложных элементов, прокаты фрагментов программы на фоне утомления. Инициативность, дисциплинированность проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности раскрываются в полном единстве с технико-тактическими навыками, хореографическим мастерством фигуриста и физическими качествами. В этой связи и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

2.Особенностью двигательной деятельности фигуристов являются специфические виды восприятия: чувство льда, чувство времени и пространства, чувство партнера. В их основе лежат мышечные, зрительные, слуховые и вестибулярные ощущения, которые развиваются и совершенствуются параллельно с физическими и психическими качествами, двигательными навыками.

Двигательная, вестибулярная, слуховая, зрительная, тактильная сенсорные системы информируют нервную систему спортсмена об особенностях движений, создают комплексное представление о положении тела на льду (чувство льда). В связи с большим удельным весом вращательных движений, изменением направления и скорости локомоций, а также положения тела чрезвычайно важное значение в фигурном катании имеет деятельность вестибулярной сенсорной системы. У квалифицированных фигуристов совершенство функций и устойчивость вестибулярного аппарата обеспечивают высокую стабильность сохранения позы – статическую устойчивость, а вестибулярные раздражения в значительно меньшей степени нарушают управление позой и движениями (9статокинетическая устойчивость).

Для развития вестибулярной устойчивости в тренировочные занятия включают разнообразные акробатические, гимнастические и

хореографические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, вращения, упражнения на батуте и др.

В регуляции точности движений и усилий фигуристов участвует информация от рецепторов двигательной опорной системы – проприорецепторов. Более полное представление о двигательной деятельности обеспечивает совместная активность проприорецепторов и тактильных рецепторов кожи (кинестическая чувствительность). Гимнастические и хореографические упражнения способствуют точности движений фигуристов и рациональному распределению усилий.

Наряду с развитием двигательной сенсорной системы занятия фигурным катанием совершенствуют тактильную чувствительность. В наибольшей степени этому способствует регулярное исполнение дуг вперед, назад на наружных и внутренних ребрах, скольжение вперед, назад, шаги с троечными поворотами, скобками, крюками и выкрутками.

Слуховая сенсорная система имеет особое значение для усвоения музыкального ритма и темпа, в оценке временных интервалов. Выполнение движений под музыку позволяет усовершенствовать чувство ритма на основе взаимодействия проприорецептивных и слуховых сигналов, быстрее формировать и совершенствовать двигательные навыки, повышает эмоциональность и зрелищность движений.

Исследования А.Н. Крестовникова показали важную роль информации, поступающей от зрительной сенсорной системы, в пространственной ориентации движений фигуриста. При выключении центрального зрения (очки с заклеенными в центре стеклами) структура движений изменяется незначительно, а при выключении периферического зрения (трубчатые очки) наблюдается нарушение ориентировки на площадке, при вращениях не сохраняется вертикальная ось, качество исполнения элементов резко снижается.

Для развития периферического зрения в тренировочном процессе используют различные игровые упражнения с предметами, вращательные движения, прыжки в зале с закрытыми глазами.

На технику исполнения элементов фигурного катания и на реализацию технической подготовленности при выполнении упражнений на оценку, большое влияние имеет отношение фигуриста к тому или иному элементу. Излишнее акцентирование внимания обучающегося на сложности элемента или комбинации препятствует быстрому их освоению. Если же спортсмену внушить, что он вполне подготовлен для выполнения данного технического приема, то результат обучения будет положительным.

Фигурист должен иметь концентрировать свое внимание при выполнении соревновательных программ на исполнение наиболее сложных элементов. Это относится к интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов свидетельствует об устойчивости его внимания.

3. Умение спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием в значительной степени содействует росту его мастерства. Позитивное или

негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождаются эмоциями, которое либо облегчает, либо затрудняет преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

1) включать в тренировку нетрадиционные эмоциональные достаточно сложные упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у фигуристов уверенность в своих силах;

2) использовать методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

4. Целью психологической подготовки спортсмена можно считать формирование у него такого состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации максимально возможного результата в соревновании; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласованность функций, то есть проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психологической готовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка – это неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки фигуристов. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психологической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему следует сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление раду этого разных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Эмоциональное состояние может измениться в очень короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого фигуриста высокой квалификации, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции обычно начинается с обучения самоконтроля.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (возможно, переходящих одна в другую): чрезмерного и

недостаточного возбуждения. Признаки чрезмерного возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаками недостаточного возбуждения являются вялость, сонливость, зевота, замедленные движения.

Спортсмен должен научиться обнаруживать эти признаки и контролировать свое состояние.

Самоконтроль – начальная фаза саморегуляции.

Приемы саморегуляции можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное состояние.

1. Переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Причиной возникновения эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли фигуриста о возможном успешном или неуспешном завершении предстоящего соревнования, о подготовленности, о собственном состоянии. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии фигурист должен научиться сознательно переключать свое внимание и мысли на другие объекты, отвлеченные события, не имеющие отношения к соревнованию.

2. Самоободрение применяется тогда, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить подобную эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся с ним в равных условиях и т.д.

3. Самоубеждение, как и самообладание, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Благодаря самоанализу, относительно своих возможностей и возможностей соперников, спортсмен доказывает себе, что его страхи и опасения напрасны и необоснованны.

4. Самоприказы (типа «спокойно», взять себя в руки») используются спортсменом в моменты самого высокого эмоционального возбуждения или в состоянии подавленности, а также непосредственно перед своим выступлением.

Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем снижения внешних проявлений эмоций:

1. Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Фигурист должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

2. Управлять дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

3. Управление поведением, то есть сдерживание вспышек, реакций на воздействие извне, умение управлять амплитудой и плавностью движений, ритмом.

4. Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерно эмоциональном возбуждении в разминку следует включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки и др.).

Наиболее эффективным методом саморегуляции является самовнушение с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки (Алексеев, 1979), психомышечной тренировки (Алексеев, 1979), эмоционально-волевой тренировки (Филатов, 1979).

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции большую роль играют педагогические воздействия тренера, направленные на оптимизацию психического состояния фигуриста на этапе непосредственной предварительной подготовки к соревнованиям.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения соревновательных программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности спортсмена к соревнованию.

Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызвать у фигуриста либо чувство удовлетворения, легкости, уменьшать уровень психической напряженности, либо наоборот вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте цели и задачи психологической подготовки
2. Как воспитываются волевые качества?
3. Как происходит развитие процессов восприятия?
4. Как развить способности управлять своими эмоциями?
5. Расскажите о психологической подготовке к соревнованиям.

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. 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 19. Особенности спортивной подготовки фигуристов различной квалификации

План

1. Особенности занятий с детьми школьного возраста.
2. Организация и построение занятий с начинающими фигуристами.
3. Организация и построение занятий в учебно-тренировочных группах.
4. Организация и построение занятий в группах спортивного совершенствования.

1. В настоящее время прочно утвердилась точка зрения на фигурное катание как вид спорта, приносящий большую пользу физическому совершенствованию детей дошкольного и младшего возраста (с 6–7 лет). Если учесть период начальной подготовки детей к разносторонней двигательной деятельности на коньках (с 4 лет), то следует признать, что фигурное катание – прежде всего вид детского спорта.

На практике чаще всего распределяют детей на группы в связи с обучением в школе:

Младший возраст – 7–11 лет, средний возраст – 12–16 лет, старший возраст – 17–18 лет.

К 7 годам двигательный аппарат ребенка достигает высокого уровня развития, что позволяет обучать их широкому кругу разнообразных движений.

В 7–9 лет, а затем в начальный период полового созревания (у мальчиков с 12 лет, у девочек с 11 лет) наблюдается усиление роста позвоночника. Поскольку в подростковом возрасте часто значительно увеличиваются размеры длинных трубчатых костей нижних конечностей, в период полового созревания может наблюдаться весьма выраженный рост – до 10 см за год.

В младшем школьном возрасте четко формируются основные кривизны позвоночника: шейный и поясничный лордоз, грудной кифоз. Грудная клетка достигает структуры, характерной для взрослого человека. Дети 7–11 лет отличаются хорошей гибкостью в суставах. А это очень важно в фигурном катании. В этом возрасте весьма податливы и мелкие суставы стоп, что легко вызывает понижение продольного свода стопы при нагрузке, как правило имеющее обратимое функциональное значение. Такое уплощение свода стопы легко определить по ее удлинению во время нагрузки.

К 7 годам высокого уровня развития достигает мышечный аппарат, обладающий высокой возбудимостью, лабильностью (способностью воспроизводить высокие частоты раздражений) и большой способностью к разнообразнейшему согласованию сокращений различных мышц. Особенно важно, что в младшем школьном возрасте уже полностью созревают, рецепторы, воспринимающие напряжение, расслабление и растягивание мышц и внутрисуставное давление, а к 12–15 годам морфология проприорецепторов соответствует уровню морфологии взрослого человека.

Таким образом, создаются исключительные условия для совершенствования координации, столь важной для достижения высокого технического мастерства уже в школьные годы. Это прежде, всего, связано с высокой «остротой» мышечно-суставного чувства и тактильного чувства – основы управления движениям.

Большая роль здесь принадлежит мышечному аппарату туловища, образующему так называемый мышечный корсет. Так как позвоночник и грудная клетка детей весьма эластичны и податливы. То осанку в основном определяют функциональные особенности мышц туловища, а это для фигуриста – вопрос первостепенной важности. Осанка – это не только соотношение различных частей тела в статике, но и сохранение этого соотношения в ходе сложной двигательной деятельности. Правильная осанка создает общее впечатление непринужденности, красоты поз и движений фигуриста. Она является также условием точности движений (например, при так называемом скручивании – противоположном движении плечевого пояса по отношению к тазу).

Заслуживает серьезного внимания развитие силы мышц ног. Особенно это важно при одноопорном положении, характерном для фигуриста. Стопы спортсменов испытывают исключительную нагрузку, особенно в прыжках. Адаптация стоп к большим, но непродолжительным нагрузкам и к небольшим, но длительным (например, при выполнении спирали) облегчается их рессорностью. Своды образуются мелкими костями скелета стопы, связочно-суставным аппаратам и мышцами стопы и голени. Ведущая роль в сохранении сводов стопы принадлежит мышцам, активно удерживающим продольный свод между пяточной костью и первыми фалангами пальцев, и поперечный – между основаниями большого пальца и мизинца. Необходимо подчеркнуть, что жесткое крепление ботинка не снижает нагрузки на мышечный аппарат стопы. Он интенсивно работает во время катания в изометрическом режиме. Именно в этом режиме развивается ритмическая (фазовая) деятельность мышц, удерживающих своды стопы во время толчков, при сохранении поз во вращениях и т.д. При рационально организованных занятиях фигурным катанием мышц стопы развиваются. Положительное влияние на их формирование оказывает жесткая фиксация ботинком костной основы, не допускающая уплощения сводов и позволяющая интенсивно сокращать мышцы во время катания.

Сокращение мышц и незначительные смещения в мелких суставах стопы играют в фигурном катании исключительно важную сенсорную (чувствительную) роль. По сигналам от рецепторов стопы идет информация в нервные центры о перемещениях конька, о локализации и силе давления на лед определенной частью лезвия конька, о связи движений тела с рисунком на льду. От остроты «чувства льда» во многом зависит устойчивость фигуриста, его уверенность, техничность выполнения фигур.

Совершенствование функций двигательного аппарата в школьные годы состоит в повышении силы, быстроты и выносливости. Сила мышц заметно увеличивается с 7 лет, и до 16–17 лет наблюдается наиболее интенсивный

рост ее, особенно при пересчете на килограмм веса – относительная сила. Относительная сила позволяет оценить важную для фигуриста способность выталкивать свое тело во время прыжков. Следует отметить более интенсивный рост мышц-разгибателей по сравнению со сгибателями. Намного увеличивается в школьные годы способность ребят к дифференцированию величины усилий (особенно в период с 11–16 лет).

Высокого уровня в школьные годы достигает скорость выполнения отдельных движений и укорочение скрытого периода двигательной реакции. Уже к 13–14 годам эти показатели приближаются к показателям взрослых. Выраженное увеличение частоты движений, выполняемых в заданном темпе, наблюдается с 4 до 16 лет (у мальчиков – в 3,5 у девочек – в 3, 3 раза).

Дети очень быстро (к 14 годам) достигают высокой способности одновременно выполнять движения симметричными частями тела.

Для фигуристов важно развивать выносливость к статическому усилию, особенно мышц нижних конечностей и туловища. Ощутимый рост выносливости к статическому усилию наблюдается с 11–12 до 17 лет. Как сила, так и выносливость к статическим усилиям увеличиваются в большей степени в тех мышцах, которые подвергаются направленной тренировке.

Высокого совершенства достигает в школьные годы система анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного и звукового).

Роль функции зрительного анализатора для фигуриста весьма велика, поскольку она тесно связано с функцией двигательного анализатора (проприоцептивного). С возрастом движения фигуриста становятся все более точными.

Способность четко различать предметы на близком расстоянии достигает высокого уровня развития к 11–13 годам. Аккомодация (способность четко видеть предметы на различном от глаза расстоянии) имеет важное значение для фигуриста. Ее легко проверить при обследовании у врача. Также легко оценить и остроту зрения, которая в норме достигает высокого уровня уже к младшему возрасту и выражается в способности четко различать контуры мелких предметов. Исключительно важно в фигурном катании пространственное зрение. Совершенствование остроты пространственного зрения наиболее выражено с 6 до 17 лет.

Тесно связаны с двигательной и зрительной функциями и функции вестибулярного анализатора. С возрастом повышается устойчивость вестибулярной функции. Так, вестибулярная хронаксия с 7 до 15 лет увеличивается примерно в два раза, что говорит о снижении чувствительности вестибулярного анализатора к действиям ускорений. Отмечено, что в процессе занятий фигурным катанием вырабатывается высокая устойчивость вестибулярной функции, выражающаяся в сохранении равновесия тела при вращательных и прямолинейных ускорениях.

У детей наблюдается высокий уровень развития тактильного чувства и слуха.

Развитие комплекса анализаторов (особенно двигательного, тактильного, зрительного, вестибулярного и звукового) имеет

исключительное значение для регуляции двигательной деятельности фигуриста, определяя «чувство льда», «чувство партнера», «чувство симметрии фигуры» и другие комплексы ощущений, на которых строится филигранная техника катания.

Большая роль в двигательной деятельности принадлежит функциям желез внутренней секреции, особенно в период полового созревания. С одной стороны, активность половых гормонов, выделяемых в кровь, повышает физическую работоспособность; с другой – яркость эмоциональных переживаний, их новизна создает большие сложности в тренировке. Возможны появления невротических реакций, переоценка своих сил и пр.

Как известно, со степенью полового созревания детей связана активность физического развития. Чем интенсивнее половое созревание, тем больше величина жизненной емкости легких, сила мышц, кисти, становая сила и другие показатели развития детей. Успех в обучении в большей степени сопутствует детям с ускоренным физическим развитием (акселерация). Однако его не следует переоценивать, ибо сложности процесса полового созревания могут и отрицательно повлиять на динамику роста результатов, и тогда возникает так называемое плато, то есть застой в развитии.

Следует серьезное внимание уделять состоянию вегетативных функций (кровообращение, дыхание, обмен веществ и энергия). Без должного вегетативного обеспечения движений, без хорошего здоровья нельзя рассчитывать на успех в фигурном катании.

Особое значение в регуляции движений фигуриста имеет совершенствование процессов высшей нервной деятельности, особенно уравновешенности нервных процессов. Период 7 до 11 лет характеризуется быстрым, но спокойным формированием процессов высшей нервной деятельности и все возрастающей способности к обучению. Все виды внутреннего торможения выражены хорошо. Весьма сложным в развитии высшей нервной деятельности следует считать период с 11 до 13 лет у девочек и с 13 до 15 лет у мальчиков – так называемая первая фаза переходного возраста. В это время начинается развитие вторичных половых признаков, и выявляются начальные эндокринные сдвиги. Поведение детей характеризуется преобладанием возбуждения, неадекватностью реакций на вызвавших их раздражители и фазовостью нервной деятельности, неадекватной сменой возбуждения тормозными реакциями. Нередко появляется широкая генерализация возбуждения, мешающая точному выполнению локальных движений. В этом периоде может уменьшаться скорость реакции на сигналы, затрудняя понимание заданий и объяснений. В то же время требования к детям, занимающимся в таком возрасте фигурным катанием, повышаются.

К 15–17 годам юные спортсмены могут достичь высокого мастерства. Однако ко времени окончания школы жизненный опыт, общая культура еще не настолько высоки, чтобы создать яркий и индивидуальный почерк

исполнителя, добиться высокой художественности и выразительности в программе.

2. 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 7—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.

Обязательным считается применение защитных средств против ушибов: наколенников, налокотников, шапочек с защитным затылком.

Уже на начальном этапе необходимо приступать к формированию школы фигурного катания, развитию музыкального слуха, воспитанию умения выполнять упражнения красиво и выразительно. Количество часов, отводимое на изучение и совершенствование техники фигурного катания в группах начальной подготовки, различно для спортивных школ, имеющих и не имеющих искусственные катки.

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.

3. 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 14–12 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 гармоничное 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.

На данном этапе подготовки большое место отводят морально-волевой подготовке фигуристов, повышению тактического мастерства, умению успешно выполнять короткую 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 и 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 короткой и произвольной программ. Двигательные навыки и умения формируют параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в соответствующем виде фигурного катания.

4. 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 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 необдуманно 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; достижение нормы мастера спорта; дальнейший рост результатов для успешного выступления на 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 и задания

1. Расскажите об особенностях занятий с детьми дошкольного возраста.
2. Расскажите об особенностях занятий с детьми школьного возраста.
3. Как проходит организация и построение занятий с начинающими фигуристами?
4. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами учебно-тренировочных групп?
5. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами групп спортивного совершенствования?

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 20. Особенности подготовки фигуристов в парном катании

План

1. Три периода подготовки в тренировочном процессе фигуристов-парников.
2. Характеристика подготовительного периода тренировки фигуристов-парников.
3. Характеристика соревновательного периода тренировки фигуристов-парников.
4. Характеристика переходного периода тренировки фигуристов-парников.
5. Методика тренировки в парном катании.

1. Тренировочный процесс в фигурном катании, как и в других видах спорта, имеет три периода подготовки : подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовительный период, в свою очередь подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. На каждом этапе этого периода перед спортсменами ставятся определённые цели и задачи. Продолжительность периодов тренировочного процесса характеризуется следующими сроками: подготовительный период начинается с июля и кончается к ноябрю. С ноября по март длится соревновательный период. Переходный период включает апрель и май. Особенностью фигурного катания на коньках является то , что специальная подготовка отличается богатым содержанием и разносторонностью. Чтобы проследить конкретные соотношения общей и специальной подготовки по периодам тренировочного цикла, условно возьмём количество специальной подготовки за 100%. Ориентируясь на литературные данные, можно отметить, что общая подготовка на первом этапе подготовительного периода составляет 30–40 %, на втором этапе этого же периода – 20%. В соревновательном периоде она составляет 15–20% (кратковременный период). На промежуточном этапе (длительный период) ее удельный вес увеличивается. В переходном периоде специальная подготовка составляет примерно 80%. Представляют интерес данные о применении физической и технической подготовки в фигурном катании на коньках. Физической подготовки в подготовительном периоде уделяют 30 % времени занятий, в соревновательном - 20%, в переходном – 60%. Рассмотрим подготовку фигуристов по периодам тренировочного процесса.

2. Подготовительный период. *Физическая подготовка.* В этом периоде преимущество отдаётся ОФП, обычно несходной по структуре с упражнениями, изучаемыми в фигурном катании. Но характер работы, как правило, аналогичен. Так, часто применяют новые игровые виды (футбол, хоккей, баскетбол и т.д.). В конце периода всё больше внимания уделяется специальной физической подготовке. В процессе тренировки совершенствуются специфические качества спортсмена (многоборная

выносливость, чувство равновесия, правильная осанка, комплексные восприятия – «чувство конька», «чувство партнёра» и др.). *Техническая подготовка* направлена в основном на овладение элементами программы, на разучивание элементов и соединение обязательной и произвольной программ. В конце этого периода значительная часть времени отводится тщательной отработке техники соревновательных упражнений (обязательных фигур, обязательных танцев, элементов произвольных и коротких программ одиночного и парного катания, прокату программ произвольного танца макетом или полностью). Кроме того, для расширения запаса двигательных умений и навыков широко применяются упражнения, специфичные для фигурного катания (акробатические упражнения, средства художественной гимнастики, хореография и т.д.). Много внимания уделяется воспитанию красивой манеры выполнения движений. *Тактическая подготовка* в этом периоде проявляется в правильном подборе элементов и соединений для произвольных комбинаций. Она предопределяет овладения спортсменом определёнными, заранее известными, установками, применяемыми для достижения победы в соревнованиях. *Морально-волевая подготовка* предусматривает воспитание настойчивости и целеустремлённости, преодоление чувства страха, возникающего при разучивании новых сложных элементов и соединений. В конце периода спортсмены, участвуя в контрольных соревнованиях и прикидках, должны психологически подготовить себя к трудностям спортивной борьбы.

3. Соревновательный период. *Физическая подготовка* в основном направлена на обеспечение непосредственной и оптимальной функциональной готовности организма спортсмена у соревнованиям. Требования, предъявляемые к организму фигуриста, довольно значительно. Так, произвольные программы в одиночном катании у мужчин регламентированы 4,5 минутами, а в парном катании – 5 минутами, что, безусловно, сопряжено с определёнными нагрузками. *Техническая подготовка* сосредоточена на совершенствовании элементов и комбинаций программ состязаний в целом, а в отдельных случаях – на разучивание некоторых новых упражнений. Кроме того, в начале этого и в конце предыдущего периода необходимо обращать внимание на способность спортсмена демонстрировать хорошую технику исполнения движений в различных условиях. *Тактическая подготовка.* В этот период спортсмены учатся принимать правильные решения в различных ситуациях, которые могут возникнуть в ходе состязаний. Следует подчеркнуть некоторые тактические особенности, присущие фигурному катанию: 1. В самом начале соревнований важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей. Во время разминки одни фигуристы в зависимости от ситуации выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Другие спортсмены прибегают к противоположному приёму. Во время разминки они стараются не показывать самых удачных элементов своей программы, прибегают их для того, чтобы блеснуть на состязании и завоевать более высокую оценку. Некоторые спортсмены строят программы с учетом сил определённых противников, у которых они хотят выиграть.

В морально-волевой подготовке важное значение приобретает воспитание выдержки и самообладания, самостоятельности и целеустремленности.

Фигуристам необходимо очень точно выполнить сложный комплекс упражнений перед судьями и большой аудиторией зрителей. Они испытывают значительно большие психологические напряжения, чем спортсмены других видов спорта, где техника упражнений играет меньшую роль.

4. Переходный период. Физическая подготовка. В этот период преимущественно используются средства общей физической подготовки. Однако они имеют значительно меньший удельный вес, чем в ряде других видов спорта (лыжи, коньки и др.). *Техническая подготовка* направлена на совершенствование некоторых элементов и соединений, устранение недостатков техники, а в отдельных случаях и на разучивание новых упражнений. *Тактическая подготовка* сводится к детальному разбору допущенных ошибок в различных тактических решениях, а также к изучению положительных сторон прошедших соревнований. В этот период в общих чертах намечается план построения музыкальной композиции для будущих коротких и длинных программ одиночного и парного катания, создаётся рисунок оригинального и произвольного танцев. *Морально-волевая подготовка* предусматривает дальнейшее развитие самостоятельности и целеустремлённости, а так же формирование правильного отношения спортсмена к показанным результатам.

5. Методика тренировки в парном катании

Начало подготовительного периода (июнь) в парном катании так же, как и у одиночников, характеризуется большим количеством часов, отводимым на физическую подготовку. Следует отметить тот факт, что хорошая физическая подготовка в начале сезона позволяет подойти в парном катании к главным стартам в спортивной форме. В этом периоде тренировки у спортивных пар обычно состоят из 2-3 занятий (по 3-5 часов) в день. Наиболее распространённые микроциклы – 5 или 6 тренировочных дней плюс один выходной. Ежедневные тренировки проводятся по всем видам подготовки: 1. Короткая программа – до 2-х часов в день. 2. Произвольная программа – до 2-х часов в день. 3. ОФП, СФП и хореография – от 0,5 до 1,5 часа в день. При планировании тренировочного процесса в парном катании необходимо предусмотреть организацию в июне-июле учебно-тренировочных сборов по физической подготовке с проведением занятий по ОФП и СФП 5-6 раз в неделю. Особое внимание в парном катании уделяется развитию скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. В начале подготовительного периода следует планировать большой объём по ОФП и

СФП с постепенным снижением его к концу подготовительного периода. Содержание занятий по ОФП и СФП в основном такое же, как и у одиночников, но с добавлением поддержек, подкруток, выполняемых на полу. В соревновательном периоде у фигуристов-парников объём и интенсивность нагрузок перед соревнованиями снижаются. Сразу же после ответственных соревнований следует вводить разгрузочный микроцикл. При нормальном тренировочном процессе приблизительно за 10-15 дней до старта на ответственных соревнованиях даются предельные и околопредельные нагрузки. Необходимо отметить, что основным показателем качества тренировочной работы в практике фигурного катания является количество часов, отводимых на различные виды подготовки (СТП, ОФП, СФП). Этот показатель не может полностью охарактеризовать тренировочную работу. Должны учитываться такие показатели, как объём и интенсивность занятия. Нагрузки по содержанию занятий не могут значительно отличаться при одной и той же длительности тренировки у разных спортсменов. Это зависит не только от количества упражнений, но и от их сложности. Несмотря на одинаковое количество часов в тренировочные дни, интенсивность основных тренировок в начале соревновательного периода выше, чем в подготовительном периоде.

Переходный период у представителей парного катания, как и у одиночников, начинается в конце апреля- начале мая. В этом периоде наблюдается значительное снижение нагрузки по всем видам подготовки. Содержание занятий также почти одинаковое.

Нагрузка в каждом месяце выражается приблизительно следующим количеством часов: июнь-78; июль-110; август-111; сентябрь-122; октябрь – 100; ноябрь-78; декабрь-70; январь-63; февраль-56; март-45; апрель-35; май-32.

Как видно из этих данных, что нагрузка увеличивается постепенно в подготовительном периоде, достигая максимальных значений в сентябре, затем постепенно снижается, как и у одиночников к концу соревновательного периода и становится минимальной в переходном периоде.

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите и охарактеризуйте средства спортивной тренировки фигуристов-парников.
2. Дайте краткую характеристику объемам и интенсивности по периодам подготовки в парном фигурном катании.
3. Расскажите о подготовительном периоде фигуристов-парников.
4. Расскажите о соревновательном периоде фигуристов-парников.
5. Охарактеризуйте переходный период тренировки фигуристов-парников.
6. Расскажите о методике тренировки спортивных пар.

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.

Раздел 6. Тема 20. Теория и система отбора в фигурном катании на коньках

План

1. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
2. Морфофункциональные модели. Характеристика основных этапов отбора.
3. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки.
4. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки.

1. Спортивные достижения и рекорды в различных видах спорта, по свидетельству ведущих специалистов в спорте, «находятся на пределе человеческих возможностей» (Филин, 1965; Грошенко, 1968; Карцев и Павлович, 1968 и др.). Поэтому в настоящее время особенно остро стоит проблема отбора и ориентации детей для занятий различными видами спорта, в том числе и фигурным катанием на коньках.

Отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические и медико-биологические методы исследования, выявляющие задатки и способности детей для специализации в определенном виде спорта (Филин, 1974).

Основная задача отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям конкретного вида спорта.

Под задатками следует понимать особые качества двигательного аппарата, особенности скелетной мускулатуры, телосложения, пропорций тела, процесса обмена веществ, состояния анализаторных и функциональных систем, психические особенности и эмоциональное состояние. Задатки являются генетическими, врожденными особенностями спортсмена и трудно поддаются влиянию условий внешней среды, в том числе и тренировке.

Способностями для занятий спортом можно назвать предрасположенность юных спортсменов к выбору того или иного вида спорта, в котором они, при определенных условиях, будут успевать лучше других, то есть будут успешно овладевать программой подготовки и с большей долей вероятности смогут достичь высот спортивного мастерства. Таким образом, под способностями и задатками к спортивной деятельности следует понимать наличие у человека таких генетически обусловленных свойств организма, которые в наибольшей мере отвечают требованиям того или иного вида спорта.

При правильной организации обучения и тренировки они позволяют спортсмену с большей легкостью и быстротой добиваться высоких результатов в избранном виде спорта, по сравнению со своими сверстниками.

Однако структура дальнего прогноза спортивного совершенствования детей должна ориентироваться не только на успешность их обучения, но и на обеспечение их спортивного совершенства до уровня мастерства. Содержание прогноза в этом случае включает не только задатки и способности, но и важные пути формирования различных сторон подготовленности спортсмена в единстве с его двигательной деятельностью. Поэтому спортивной ориентацией является рациональный путь отбора из числа способных спортсменов личностей, одаренных и талантливых, в полной мере отвечающих требованиям современного состояния фигурного катания для подготовки к спортивно-техническому мастерству на уровне мастеров спорта международного класса.

Отбор и выявление способностей детей к занятиям конкретным видом спорта является сложным и многолетним педагогическим процессом, требующим комплексной оценки личности спортсмена. Для точности определения перспективности юного спортсмена и успешности освоения ним спортивно-технического мастерства важно определить конкретно, в абсолютных цифрах, ведущие признаки, и, что гораздо важнее, определить динамику и характер развития взаимосвязей комплекса основных показателей пригодности к занятиям видом спорта под влиянием активного воздействия тренировочного процесса.

Спортивный прогноз не должен ограничиваться изучением способностей ребенка и рекомендациями, которые помогают детям выбрать для занятий тот или иной вид спорта. Предметом спортивной ориентации должны быть такие качества личности, которые позволят спортсмену развить свои способности до уровня таланта и добиться высокого мастерства и рекордных результатов.

Следовательно, практика спорта поставила перед теорией ориентации новую, еще не разработанную проблему дальнего прогноза в творческом виде деятельности.

В основе научного поиска методов, имеющих прогностическое значение при определении выбора вида спорта, а также успешного овладения спортивно-техническим мастерством и доведения развитых способностей до уровня таланта в избранном виде спорта лежат следующие теоретические положения:

1. Определение методов, позволяющих делать дальний прогноз. Прогноз не может быть осуществлен без знания требований, которые предъявляет вид спорта к личности спортсмена на уровне мастера и мастера спорта международного класса. Следовательно, вначале надо изучить и составить характеристику качественных особенностей личности спортсмена в избранном виде спорта, то есть модельную характеристику, или профессиограмму.

2. Качественные особенности, положенные в основу методов дальнего прогноза, нуждаются в проверке, которая состоит в выяснении того,

как они изменяются под влиянием специальной подготовки. Качественные особенности, которые трудно поддаются развитию, будут иметь наибольшие прогностические значения, а те, которые развиваются быстро или компенсируются другими, будут иметь второстепенное значение при прогнозе одаренного спортсмена.

3. Отбор в специальные спортивные школы происходит непрерывно в процессе обучения от новичка до того, как юные спортсмены овладеют основами спортивно-технического мастерства, то есть примерно на уровне I разряда или кандидата в мастера спорта. Следовательно, установить получится ли из новичка талантливый спортсмен, особенно в технически сложных видах спорта, можно только в процессе подготовки.

4. Отбор на основе дальнего прогноза может быть подразделен на пять этапов:

- *первый этап* – отбираются желающие заниматься спортом по таким качественным особенностям, как состояние здоровья и анализаторных систем, по задаткам (морфологическим особенностям), по показателям, характеризующим физические качества и координационные способности;

- *второй этап* – в процессе подготовки, отбираются те юные фигуристы из числа занимающихся, которые обладают всеми необходимыми двигательными способностями для успешного овладения учебной программой и хорошо учатся в общеобразовательной школе;

- *третий этап* – происходит окончательный выбор юными фигуристами индивидуальной специализации (одиночное катание, парное катание, спортивные танцы на льду);

- *четвертый этап* – отбираются одаренные спортсмены из числа способных, которые полностью и на высоком качественном уровне овладели спортивно-техническим мастерством (в виде спорта) в соответствии с программой специализированной школы;

- *пятый этап* – отбор фигуристов в национальные сборные команды.

5. Изучение определенных качественных особенностей спортсменов должно осуществляться комплексным методом.

На каждом из этапов методика имеет свои отличия. На первом – используются, в основном, педагогические и медико-биологические методы. Педагогические методы позволяют оценить уровень развития двигательной функции, то есть физические качества, двигательные и координационные способности, уровень спортивно-технического мастерства (успешность обучения), состояние устойчивой работоспособности. Медико-биологические методы позволяют изучить морфологические особенности, состояние анализаторных систем, уровень здоровья и функциональные способности отдельных систем организма. На втором этапе используются все методы,

позволяющие отметить изменения в связи с влиянием занятий избранным видом спорта. Оценка развития качеств юного спортсмена осуществляется на фоне роста спортивно-технического мастерства, то есть темпа, уровня и стабильности (устойчивости) спортивного результата на протяжении года и, особенно, в период ответственных соревнований. На третьем этапе используются, в основном, педагогические и психологические методы, которые позволяют определить рост и стабильность спортивно-технического мастерства, изучить индивидуальные особенности, определить психическую устойчивость, психическую совместимость при решении тактических задач в соревнованиях (спортивные пары) и т.д.

2. Морфофункциональные модели включают показатели, отражающие биологические особенности организма и возможности его важнейших функциональных систем.

При разработке морфофункциональных моделей фигуристов ориентируются на такие значимые показатели, определяющие успех в фигурном катании на коньках, как: антропометрические размеры тела, конституция, осанка, состояние сводов стопы, абсолютная мышечная масса, состояние вестибулярного аппарата, показатели реакций сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата, комплекс показателей по состоянию зрительного и двигательного анализаторов, ритмической активности нервно-мышечного аппарата, нейродинамики.

2. Многолетний процесс отбора перспективных фигуристов делится на два больших периода: начальные и основные этапы отбора (таблица 3). Каждый этап отбора имеет свои цели и задачи и предъявляет свои требования к личности фигуриста.

Процесс начального отбора в спортивную школу делится на три этапа. Основными задачами первого этапа являются:

- привлечение к спортивным занятиям возможно большего количества одаренных детей;
- предварительная оценка их способностей и задатков;
- привитие детям любви к избранному виду спорта (формирование цели).

Таблица 3. – Характеристика этапов отбора

Основные задачи отбора	Основные методы отбора	Контингент занимающихся
Начальные этапы отбора		
1. Первичный отбор детей в подготовительные отделения спортивных школ (группы самокупаемости)	1. Педагогические наблюдения 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Медицинское обследование	Дети 5-6 лет

<p>2. Углубленная проверка соответствия требованиям фигурного катания на коньках предварительного отобранного контингента детей. Зачисление детей в специализированные ДЮСШ</p>	<p>1. Педагогические наблюдения 2. Контрольные испытания 3. Соревнования и контрольные прикидки 4. Психологические исследования 5. Медико-биологические исследования</p>	<p>Дети 7-10 лет</p>
<p>3. Определение индивидуальной специализации (этап спортивной ориентации)</p>	<p>1. Педагогические наблюдения 2. Контрольные испытания 3. Соревнования и контрольные прикидки 4. Психологические исследования 5. Медико-биологические исследования</p>	<p>Девочки 11-12 лет Мальчики 12-15 лет</p>
Основные этапы отбора		
<p>4 Отбор в юношеские сборные команды спортивных ведомств, молодежные команды</p>	<p>1. Педагогические наблюдения 2. Контрольные испытания 3. Соревнования и контрольные прикидки 4. Психологические исследования 5. Медико-биологические исследования</p>	<p>Девушки 13-15 лет Юноши 13-18 лет</p>
<p>5. Отбор в основные составы национальных команд</p>	<p>1. Педагогические наблюдения 2. Контрольные испытания 3. Соревнования и контрольные прикидки 4. Психологические исследования 5. Медико-биологические исследования</p>	<p>Взрослые спортсмены</p>

Данная схема дается согласно разработке В.П. Филина (1974) для других видов спорта, но применительно и к фигурному катанию на коньках. В процессе занятий, контрольных испытаний и соревнований выявляются перспективные учащиеся. При определении способностей детей к фигурному катанию на коньках следует учитывать не только исходный уровень подготовленности, но и темпы прироста в процессе обучения. Поэтому контрольные испытания проводятся не менее двух раз в течение года (в начале и в конце учебного года). На втором этапе начального отбора уточняется соответствие способностей детей требованиям вида спорта. Необходимо учитывать при этом, что способных детей отличает высокий исходный уровень всех необходимых качеств и быстрые темпы становления основных двигательных навыков спортивно-технического мастерства. Основанием для окончательного зачисления ребенка в спортивную школу должны быть результаты соревнований и контрольных испытаний, заключение врача, характеристика тренера. На третьем этапе начального отбора в результате многолетних педагогических и психологических исследований определяется спортивная ориентация детей в виде фигурного катания.

Так, маленьких девочек, с точки зрения роста и массы тела, прыгучих и смелых можно ориентировать на занятия парным катанием. Стройных и высоких детей, с абсолютным чувством ритма, эмоциональных, с хорошими артистическими данными и мягким скольжением, следует специализировать в спортивных танцах на льду, а скоростных, резких прыгучих детей, с хорошо развитой вестибулярной устойчивостью, высоким уровнем психической надежности – в одиночном катании.

Высшие ступени отбора (кандидаты в юношеские и молодежные сборные команды страны) характеризуются наиболее жесткими требованиями к индивидуальным особенностям личности спортсмена. Основными задачами этого этапа является отбор талантливых спортсменов, способных достичь вершин спортивного мастерства – уровня победителей и призеров чемпионатов мира и Европы, Олимпийских игр. Фигуристов экстра-класса отличает высокий уровень спортивно-технического мастерства, психическая устойчивость (способность сохранять эффективность деятельности в напряженных условиях), высокий уровень физической подготовленности, хорошее здоровье.

3. Рекомендуемый возраст начала занятий фигурным катанием на коньках для девочек – 4-5 лет, для мальчиков – 5-6 лет.

При проведении отбора на каждого ребенка заводится карта, где указываются фамилии, имя, отчество, место жительства, точная дата рождения, данные медицинского осмотра.

Оценка внешних данных производится для выявления наличия дефектов осанки, особенностей телосложения. Измеряется рост, масса тела ребенка, вычисляется массо-ростовой индекс путем деления массы тела ребенка в граммах на его рост в сантиметрах. Величина индекса для девочек

4 лет не должна превышать $173 \text{ г} \cdot \text{см}^{-1}$, для мальчиков – 183, для девочек 5 лет – 181, для мальчиков – 183, для девочек 6 лет – 190, для мальчиков – 194.

Музыкальные способности ребенка оцениваются так же, как и в музыкальной школе – по умению выполнять задания преподавателя. Если ребенок 4-5 лет поначалу не разбирается в простейших музыкальных ритмах, то музыкальность может проявиться при систематических и направленных занятиях по хореографии и музыкальной ритмике.

Двигательные, психические и физиологические данные начинающих юных фигуристов определяются с помощью выполнения контрольных упражнений. Двигательные навыки выявляются путем выполнения заданных упражнений; психические качества – путем определения эмоциональности, сообразительности, активности и смелости; физиологические показатели – влиянием занятий фигурным катанием на коньках на физиологические функции организма ребенка. В зависимости от условий проведения отбора для определения способностей детей к занятиям фигурным катанием на коньках могут быть применены контрольные тесты по специальной и общей физической подготовке.

Тесты для общей физической подготовки (для всех детей, проходящих предварительный отбор):

1. Бег на месте, высоко поднимая бедро, в течение 5 с. (оценивается правильное выполнение упражнения).

2. Прыжки в длину с места:

	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Девочки 4 года	100	90	80
5-6 лет	120	110	90
Мальчики 4 года	100	90	80
5-6 лет	130	125	100

Детям предлагается исполнять две попытки. При отличном выполнении упражнения с первой попытки, вторая может быть использована по желанию ребенка. При проведении испытания в прыжках в длину дается целевая установка: перепрыгнуть отметку на полу (резиновой дорожке, земле), которая соответствует отличному результату. Выделяются и другие нормативы, например: на «отлично» – красная линия, на «хорошо» – зеленая, на «удовлетворительно» – белая, соответственно возрасту испытуемых.

3. Прыжок в высоту с места:

	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Девочки и мальчики 4 года	25	20	18
5 лет	35	25	20
6 лет	40	30	20

Определение высоты прыжка вверх производится посредством следующего не сложного приспособления: сантиметровая лента одним

концом крепится к поясу испытуемого. Другой конец свободно скользит по полу под скобкой, зафиксированной неподвижно. Высота прыжка определяется по разнице показателей сантиметровой ленты после исполнения прыжка и перед прыжком.

4. Ходьба по бревну или узкой скамейке: «отлично» – смелая ходьба, правильная осанка; «хорошо» – передвижение замедленно; «удовлетворительно» – медленное передвижение на согнутых ногах.

5. Ласточка – переход в pistolетик (с каждой ноги): Отлично – 3 раза; Хорошо – 2; Удовлетворительно – 1.

6. Наклон вперед (коснуться ладонями пола).

7. Выполнить упражнение на координацию движений по заданию тренера.

8. Проба Ромберга.

Тесты по специальной технической подготовке фигуристов на льду (для детей, умеющих кататься на коньках):

1. Уметь хорошо кататься на фигурных коньках по прямой и по кругу ходом вперед.

2. Выполнять скольжение в приседе ходом вперед.

3. Выполнять скольжение на одной ноге (в ласточке).

4. Выполнять вращение на двух ногах в обе стороны.

5. Выполнять прыжок с двух ног при скольжении ходом вперед.

6. Принять участие в играх на льду (оценивается активность поведения ребенка в игровой ситуации).

Каждый элемент оценивается по 5-балльной системе. В процессе проведения отбора следует организовать соревнования среди детей одной просматриваемой группы, что повысит их заинтересованность в более высоком результате. Основным же критерием оценки способности ребенка к занятиям фигурным катанием должна быть не величина абсолютного показателя, а место, занятое им среди сверстников, выдерживающих испытание. При этом важно учитывать, что темпы прироста наиболее важных качеств и способностей для фигуристов сугубо индивидуальны и зависят от комплекса показателей. В связи с этим, не следует ставить физическую подготовленность на первое место. Особо важно учитывать психические особенности ребенка, которые при прочих равных условиях помогут ему быстрее достичь высоких результатов. К таким особенностям следует отнести настойчивость, инициативность, смелость, самостоятельность в решении двигательных и психологических задач, трудолюбие, работоспособность (физические и психические особенности).

4. Критерии отбора. При их определении важно знать, что существует генетически обусловленные качества и способности, которые практически мало поддаются влиянию специфических воздействий многолетней спортивной подготовки.

Эти компенсаторные качества и способности имеют наибольшее прогностическое значение при отборе детей в спортивные школы. К числу наследуемых признаков относятся конституция человека (пропорции тела), характер соотношения компонентов массы тела (мышечной, жировой и костной тканей), особенности распределения подкожно-основного слоя, периметры конечностей; особенности обмена веществ и психофизиологические характеристики центральной нервной системы, координация, быстрота, относительная мышечная сила, способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические свойства личности. Кроме того, при разработке критериев отбора следует знать периоды наибольшей чувствительности к воздействию системы спортивной тренировки всех физических качеств, различных звеньев тела и функций организма в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Тренер должен знать, что:

- пропорции тела 8-10 летних детей наиболее близкие к пропорциям взрослых людей;
- длина туловища увеличивается у мальчиков в 15-16 лет, поэтому у них в этом возрасте отмечается падение силовых показателей и им противопоказаны подъемы тяжестей во избежание деформации позвоночного столба;
- наиболее развиваемым качеством является сила, хотя существует наследственная предрасположенность к проявлению этого качества. Наиболее развиваемыми качествами являются быстрота и общая выносливость, то есть в их основе лежат наследственные механизмы;
- 10-14 лет – это наиболее благоприятный возраст развития и проявления уровня спортивной одаренности в фигурном катании на коньках (период препубертатного развития, все физические качества, строение тела и его функции развиваются однонаправленно и синхронно);

Наиболее трудным возрастом на этапе спортивного совершенствования, как у юношей, так и у девушек является возраст 17 лет. В этом возрасте оканчивается формирование соматического строения тела, в то же время отстают основные вегетативные функции (ЧСС, дыхательная и др.), снижается уровень проявления большинства физических качеств (особенно быстроты и гибкости) и как следствие всего наблюдается остановка в росте спортивно-технического мастерства;

Разработка критериев отбора основывается на знании требований спорта к личности спортсмена.

Оценка особенностей телосложения. Диагностика особенностей телосложения при внешней простоте, требует определенных навыков,

поэтому мы приводим описание основных типов телосложения, характеризующих фигуристов.

Астеники (грудной тип) характеризуется преимущественным преобладанием продольных размеров над поперечными, то есть долихоморфными пропорциями. Очень слабо развит подкожно-основной слой, костяк тонкий. Грудная клетка конической формы, подгрудинный угол острый, уплощение в сагитальной плоскости. Ширина грудной клетки в области подмышечной впадины равняется ширине таза. Туловище имеет форму цилиндра, сагитальный размер грудной клетки равен передне-заднему размеру таза. Нуждаются в особенном внимании к силовой подготовке.

Атлеты характеризуются хорошим развитием мускулатуры и костяка, подкожно-основной слой выражен слабо. Широкие плечи, узкий таз, тело имеет форму треугольника и легко вписывается в квадрат или круг. Руки и ноги средней длины или даже немного ниже среднего. Туловище длинное. Больше нуждаются в хореографической и скоростной подготовке.

Мускульный тип характеризуется равномерным развитием мускулатуры. Средне выраженным развитием костяка и подкожно-основного слоя. Грудная клетка цилиндрической формы, подгрудный угол прямой. У фигуристов грудная клетка чаще плоскоцилиндрической формы.

Пикники-атлеты или *мускульно-брюшной тип* – хорошо выраженный подкожно-основной слой, особенно в конечностях. Плечи широкие, таз узкий. Грудная клетка цилиндрической формы, но короткая и с тупым углом. Линии тела плавные, сглаженные. Отличаются большой эмоциональностью и выразительностью, при достаточной мышечной силе. Быстро набирают массу тела, поэтому нуждаются в регулярном тщательном контроле за ней и режиме питания.

Телосложение спортсмена является комплексным морфологическим тестом, определяющим особенности строения тела, его форму и пропорции. Выявленные у взрослых фигуристов типы телосложения можно определить уже в детском возрасте. Оценка телосложения спортсмена является комплексным морфологическим критерием и представлена в таблице 4.

Оценка уровня физического развития детей приводится в таблицах 5-7. Для мальчиков уровень длины тела «низкой» и «высокой» градации считается неприемлемым для вида спорта, а для девочек только «высокая» считается как профессионально непригодная. Масса тела, при любом значении длины тела, должна быть средней или ниже средней.

Контрольные тесты, характеризующие уровень развития физических качеств (таблица 8-11).

Активное скручивание корпуса вокруг неподвижно закрепленных ног (основная стойка). Проводится для определения способности ребенка к выполнению разнообразных шагов, вращений. Испытуемый ставится лицом к судейской бригаде в очерченный мелом круг ($R = 60$ см) с нанесенной градуировкой в градусах (интервал 15°). По команде корпус вправо, а затем влево, с открытыми в сторону руками. Оценка «Хорошо» – испытуемый в обе стороны свободно поворачивает корпус на 90° «Удовлетворительно»-(до

60°) и с небольшим затруднением. «Неудовлетворительно» – корпус поворачивается с трудом и не более чем на 60°, при этом испытуемый теряет равновесие.

Таблица 4 –Оценка телосложения спортсмена

Показатель	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Мускулатура	Средне развита	Сильно развита	Очень слабо развита
Костяк	Тонкий	Средний	Тяжелый
Жироотложение	Очень слабое	Среднее	Сильное
Длина шеи	Длинная	Средняя (нормальная шея)	Малая (короткая шея)
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Осанка	Нормальная	Слаболордическая	Сильно выражен поясничный лордоз
Туловище	Короткое	Среднее	Очень длинное
Длина ног	Длинные	Средняя и ниже средней, с длинным бедром	Очень короткие
Форма ног	Прямые	Слабо О – образные	Сильно О – образные
Толщина бедер	Ширина таза и ширина бедер в верхней части одинакова в положении основной стойки	Несколько полноватые, но с сильной мускулатурой	Ширина бедер больше ширины таза
Полнота ног	Худые, объем бедра и голени отличаются не сильно	Одинаковой длины с голенью	Очень толстые и рыхлые, тонкая голень
Длина бедер	Длиннее голени	Одинаковый с подмышечным диаметром	Заметно короче голени
Ширина таза	Узкий, уже подмышечного диаметра грудной клетки	Одинаковый с поперечным диаметром грудной клетки в области конца грудины	Широкий – шире подмышечного диаметра грудной клетки
Поперечный размер	Поперечный диаметр таза одинаков с поперечным диаметром грудной клетки в области конца грудины	Очень небольшое уплощение	Поперечный диаметр таза значительно больше поперечного диаметра груди
Плоскостопие	Отсутствует	Очень небольшое уплощение	Плоская стопа

Координационные способности наиболее трудно поддаются оценке, так как каждый норматив является комплексным.

Таблица 5 – Основные показатели физического развития юных фигуристов

Возраст	Пол	Масса тела, кг	Рост, см	Окружность грудной клетки, см	Спирометрия см ³	Динамометрия кисти правой, кг
7 лет	М	24±3	123±5,0	60,0±2,5	1300±250	14±2,5
	Д	23±4	122±6,0	58,0±2,5	1080±200	11±2,5
8 лет	М	26±3	127±4,5	61,5±2,0	1470±210	15±4,0
	Д	24±3	125±4,0	59,0±2,5	1240±260	13±2,5
9 лет	М	28±4	132±3,0	62,0±3,0	1740±300	19±4,0
	Д	26±2	130±5,0	60,2±3,0	1500±210	15±4,0

Таблица 6 – Оценка массы тела юных фигуристов, кг

Возраст	Пол	Оценка				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
7 лет	М	18 и ниже	18,5–21,5	22,0–25,5	26,0–29,0	29,5 и выше
	Д	15 и ниже	15,5–20,0	20,5–25,5	26,0–30,5	
8 лет	М	19,5 и ниже	20,0–23,5	24,0–28,0	28,5–31,5	31 и выше
	Д	18,5–21,5	18,5–21,5	22,0–26,0	26,5–29,5	32 и выше
9 лет	М	18 и ниже	21,0–25,5	26,0–30,5	31,0–35,5	30 и выше
	Д	20,5 и ниже 21,5 и ниже	22,0–24,5	25,0–27,5	28,0–30,5	36 и выше 31 и выше

Таблица 7 – Оценка роста юных фигуристов, см

Возраст	Пол	Оценка				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
7 лет	М	113 и ниже	113,5–	120,0–	127,0–133,5	134 и выше
	Д	109,5 и ниже	119,5	126,6	126,0–133,5	
8 лет	М	117,5 и ниже	110,0–	117,5–	130,5–136,0	134 и выше
	Д	117,5 и ниже	117,0	125,5	128,5–134,0	137,5 и выше
9 лет	М	116,5 и ниже	118,0–	124,0–	135,0–138,5	134,5 и выше
	Д	116,5 и ниже 126 и ниже 120 и ниже	123,5 117,0– 122,0	130,0 122,5– 128,0	134,5–140,5	
			126,5– 130,0 120,5– 127,0	130,5– 134,5 127,5– 134,0		139 и выше 141 и выше

Общее требование к проведению тестов на координацию таково:

1) необходимость создания у испытуемых представления о требуемых параметрах движений (то есть скорость, время, пространственная ориентировка) строго обязательна;

2) ознакомление испытуемых с нормативами, то есть надо провести опробование теста и сличение его с требованиями;

Таблица 8 – Оценка подвижности в суставах (хореографическая подготовленность)

Вид испытаний	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Подвижность в тазобедренных суставах: подъем ноги вперед, в сторону, назад с помощью педагога	Выворотная и прямая нога поднимается легко до уровня плеча	Нога поднимается до уровня середины туловища, выше 90°	Нога поднимается ниже 90° и с большим напряжением
Гибкость позвоночного столба: наклон вперед из основной стойки, руки вдоль туловища, ноги прямые	Касание головой коленей	Недостает головой коленей ног на расстояние 10-20 см	Недостает головой коленей ног на расстояние свыше 20 см
Наклон назад, ноги прямые, с порой за спинку стула, хореографическую палку или руки педагога	При прогибе голова на уровне ягодиц и ниже	При прогибе голова на уровне поясницы или груди	При прогибе голова на уровне лопаток и выше
Выворотность стоп: хореографическая позиция I, испытуемый держится за стул, хореографическую палку	Стопы стоят на одной линии, опора на всю подошву, ноги прямые, испытуемый стоит спокойно, свободно может стоять без опоры	Стопы образуют угол не менее 150° или стоят по прямой, но колени согнуты, без опоры стоит с напряжением	Стопы образуют угол менее 150°, испытуемый теряет равновесие без опоры

3) норматив должен быть доступен и неизвестен для испытуемых.

Наиболее информативными для определения координационных способностей детей являются:

Быстрота обучаемости – учитывается, с какой попытки фигурист правильно смог выполнить упражнение, показанное тренером. Тест проводят не менее трех человек. Один ведущий, два других помогают и наблюдают. Ведущий тренер делает упражнение с испытуемым, задавая ритм и темп. Испытания проводятся с группой не более десяти человек.

Таблица 9 – Оценка прыжка в длину с места, см

Возраст	Пол	Оценка				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
7 лет	М	84 и ниже	85–99	100–116	117–131	132 и выше
	Д	71 и ниже	72–89	90–100	111–128	129 и выше
8 лет	М	113 и ниже	114–123	124–134	135–144	145 и выше
	Д	97 и ниже	98–103	104–124	125–130	131 и выше
9 лет	М	113 и ниже	114–138	139–165	166–190	191 и выше
	Д	101 и ниже	102–120	121–137	138–154	155 и выше

Таблица 10 – Оценка специальной (прыжковой) выносливости

Возраст	Пол	Оценка – баллы				
		5	4	3	2	1
7 лет	М	18	14	10	4	2
	Д	17	12	9	3	2
8 лет	М	23	18	12	5	3
	Д	21	15	11	4	3

Таблица 11 – Бег на выносливость (дистанция 200 м с высокого старта)

Возраст	Пол	Оценка – баллы				
		5	4	3	2	1
7 лет	М	38	46	60	73	105
	Д	38	46	60	73	105
8 лет	М	37	42	55	71	100
	Д	37	42	55	71	100

Упражнение – руки играют в «салочки», то есть догоняют друг друга, на 8 счетов, ноги – прыжки на месте на каждый счет. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. Выполнение – на «раз» – кисть левой руки пальцами на плечо («погончик»), на «два» – кисть правой руки пальцами на плечо, «три» – левая рука вверх, «четыре» – правая рука вверх, «раз» – левая рука сгибается и ставится на плечо, «два» – правая рука сгибается и ставится на плечо, «три» – левая рука на пояс, «четыре» – и т.п. Повторить 5-6 раз. Тренеры-наблюдатели распределяют испытуемых сразу во время исполнения упражнений по группам в зависимости от оценки:

«Отлично» – упражнение выполнено с первого раза и безошибочно;
 «Хорошо» – упражнение выполнено со второго раза и безошибочно;

«Удовлетворительно» – упражнение выполнено с третьего или четвертого раза; «Неудовлетворительно» – упражнение выполнено с грубыми ошибками и только с пятой или далее попытки.

Чувство ритма – определяется при маршировке по залу под музыку с внезапно и часто изменяемым темпом и ритмом. Описание упражнения: четыре такта марша испытуемые идут, четыре следующих такта музыка молчит, а испытуемые продолжают идти, соблюдая заданный ритм, четыре следующих такта – испытуемым нужно начать движение точно в музыку. Повторить три раза с ускорением ритма. Кроме чувства ритма здесь определяется и умение оценивать движениями интервалы времени. Перед исполнением упражнения музыка прослушивается один раз после объяснения и показа тренером. В каждой группе испытуемых музыкальное сопровождение меняется. Музыка подбирается заранее, не менее 5-6 вариантов. Оценки: «Хорошо» – все упражнение выполнено без ошибок и сбоев; «Удовлетворительно» – один раз не смог правильно вступить в музыку после паузы; «Неудовлетворительно» – каждый раз не вступал в музыку после паузы.

Динамическое равновесие – определяется визуально с оценкой в баллах, при хождении по шнуру длиной в 2,5 м, натянутому на полу (глаза открыты, пятки точно подставляются к носку).

Результаты испытаний оцениваются в балльной системе:

5 баллов – выполнение без ошибок; 4 – небольшое нарушение осанки, мелкие погрешности в равновесии; 3 – выраженное нарушение осанки, остановки при выполнении упражнения, потеря, но восстановление равновесия; 2 – неоднократная потеря равновесия, явное нарушение осанки при выполнении упражнения, остановки; 1 – невыполнение упражнения.

Качество выполнения упражнения корректируется еще и шкалой сбавок:

Нарушение осанки	– 1 балл
Неуверенное выполнение упражнения	– 0,5 балла
Потеря темпа	– 0,5 балла
Неоднократная потеря равновесия	– 1,5 балла
Остановки при выполнении упражнения	– 0,5 балла
Фигурист неточно приставляет пятки к носку	– 0,5 балла

Выносливость – прыжковая выносливость, выпрыгивание на месте из глубокого приседа, стопы ног раздвинуты, кончики пальцев опираются на пол (обязательно после разминки). Выполнение – прыжок с махом рук, приземление в исходное положение. Оценка в баллах по количеству раз (засчитываются только правильно выполненные прыжки).

Специально-техническая подготовка. Контрольные нормативы на льду являются основными при определении пригодности обучения и совершенствования детей в школы по фигурному катанию на коньках.

4. Приемные испытания

1. *Скорость скольжения.* Беговые шаги вперед и назад по восьмерке с обеих ног. Тест проводится на 2/3 хоккейного поля, восьмерка ограничивается флажками. Между бортиком и флажком расстояние не

меньше чем 1,5 м. Испытуемые должны бежать четыре круга или две восьмерки около флажков, ни в коем случае не сужая границы кругов. Тест принимает не менее трех человек, два человека с секундомерами засекают время, один записывает результат в протокол. Секундомеры переключаются точно при прохождении точки сопряжения кругов восьмерки. В протоколах фиксируется время прохождения каждого круга, то есть двух кругов беговыми вперед, двух кругов беговыми назад.

Оценки: «хорошо» – разница во времени между кругами с правой и левой ноги не более 5-8 с; «удовлетворительно» – не более 8-15 с; «неудовлетворительно» – более 15 с.

Результаты регистрируются. Лучшие и худшие оценки получают по 20% детей, остальные – удовлетворительно. Обязательно отмечаются также и качественная сторона испытания.

Техника скольжения: «хорошо» – ритмично, дуги реберные, без сбоев, равномерный наклон тела в круг, туловище развернуто внутрь круга, руки на уровне плеч, ноги мягкие в коленях; «удовлетворительно» – слабые сбои, тело почти прямое, туловище не полностью развернуто в круг, ведущая по ходу рука опущена, слегка болтается; ноги слабо согнуты; «неудовлетворительно» – неритмично, сильная разница в длине дуг на обеих ногах, туловище не развернуто внутрь круга, руки беспорядочно болтаются почти жесткие.

Оценки динамического равновесия. Скольжение в «ласточке»: «хорошо» – после разбега длительное скольжение не менее 10 с, на ребре, выход из положения с опорой на 2 ноги без падения, свободная нога на уровне головы; «удовлетворительно» – уверенное начало, свободная нога не закреплена на одном уровне от поверхности льда («болтается») и расположена ниже уровня головы, скольжение в равновесии – 5-6 с; «неудовлетворительно» – свободная нога низко, скольжение почти по прямой, нога согнута в колене, скольжение менее 2-3 с, выход с падением.

Упражнение на скольжение. Скольжение на правой ноге толчком левой (зубцом) в положении круга № 1 – свободная нога над следом впереди, плечи нейтральны, руки в сторону на уровне пояса. Оценки – «отлично» – более 12 м, не изменяя позы, без виляния конька опорной ноги, точно по оси катка; «хорошо» – 8-10 м, легкое колебание ноги и корпуса, движение по оси катка; «удовлетворительно» – 5-8 м, заметное колебание лезвия опорного конька и корпуса с отведением ноги в сторону для сохранения равновесия, с отклонением от оси; «неудовлетворительно» – 2-4 м, большая потеря равновесия и зигзаги на опорной ноге со значительным отклонением от заданного направления.

Упражнение выполняется с обеих ног и челночным способом. Вдоль бортов катка через каждые 50 м поставлены флажки. По линии флажков положены шайбы так, что образуется 10 коридоров, по которым скользят испытуемые. После прекращения скольжения и остановки испытуемые остаются на месте до тех пор, пока тренер не запишет результаты в протокольный лист.

Скольжение по кругу на правой и левой ноге с места, вперед, внутрь и наружу: «хорошо» – на ребре с хорошей осанкой, без касания свободной ногой льда и потери равновесия на опорной ноге; «удовлетворительно» – на ребре, с хорошей осанкой, небольшой потерей равновесия на опорной ноге, с незначительным касанием льда свободной ногой; «неудовлетворительно» – плохая осанка, с переходами на два ребра и заметной опорой на свободную ногу.

Контрольные испытания в конце учебного года проводятся для подведения итогов учебно-тренировочной работы за год (таблица 12).

Кроме абсолютных величин нужно учитывать в первую очередь относительный рост показателей и отдавать предпочтение детям, у которых их развитие идет более быстрыми темпами в сочетании с высоким исходным уровнем.

Для детей 9-10 лет контрольные нормативы проводятся только на льду (таблица 13).

Критерием оценки специальной выносливости и стабильности исполнения прыжков в фигурном катании на коньках может служить тест на стабильность исполнения прыжков, предложенный М.В. Гришиной (1979). Этот тест включает десятикратное выполнение одинаковых прыжков. Количество оборотов прыжка и выбор их технической сложности обусловлен программным материалом, этапом подготовки и уровнем мастерства.

Таблица 12 – Контрольные упражнения для детей 8-9 лет

Упражнение	Оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Аксель	3 раза с хорошим выездом через троечный шаг	1-2 раза с выездом и легким касанием ноги	Все попытки на 2 ноги или один раз с плохим выездом и падением.
Волчок-обороты считать с момента принятия положения «пистолетик»	10 оборотов и больше, центровка, бедра ног вместе, свободная нога выворотна и слегка согнута	5-8 оборотов, бедра ног расставлены широко, посадка высокая, свободная нога сильно согнута в колене	Медленное вращение в 1-4 оборота, очень высокий сед, руки в стороны, свободная нога в стороне
Комбинация прыжков	Хороший ход, дуга явно обозначена, взлет высокий, с махом рук и бедра свободной ноги	После перекидного свободная нога отведена в сторону, после первого прыжка приземление на зубец и риттбергер почти с места, но есть выезд	Прыжок с места на зубец после риттбергера падение или приземление на две ноги на выезде

Двойной тулуп	Приземление с легкой потерей равновесия, корпус и руки расположены правильно	Корпус сильно наклонен вперед, касание рукой или свободной ногой на выезде	Падение или приземление на две ноги
---------------	--	--	-------------------------------------

Таблица 13 – Контрольные упражнения для детей 9-10 лет

Упражнение	Оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Тулуп 2 оборота и сальхов 2 оборота Волчок, обороты В ласточке, обороты Скоростной тест: расхождение между прохождением кругов беговыми в обе стороны, с	Из 3 через троечный шаг 3 20 и больше 8-10 около 5 с	из 3-2 15-20 5-7 5-8 с	из 3-1-0 10-15 до 3 более 8 с

Фигурист исполняет серию из 10 одинаковых прыжков, следующих один за другим, сохраняя усвоенную технику подхода к прыжку, фиксируется количество технически правильно выполненных в этой серии прыжков и время, затраченное фигуристом на исполнение десяти попыток. Стабильность исполнения прыжков оценивается «отлично», если выполнено более 80% прыжков, «хорошо» – 70-80%, «удовлетворительно» – 50-70%, «неудовлетворительно» – менее 50%.

Меньшее время, затраченное на исполнение серии из 10 прыжков и более высокий показатель надежности исполнения элементов свидетельствует об автоматизме исполнения данного двигательного навыка, и наоборот, более длительное время свидетельствует о том, что двигательный навык неустойчив. На всех этапах отбора перспективные фигуристы по этому тесту получают оценки только «хорошо» и «отлично».

Кроме результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП в личную карточку испытуемого записываются все педагогические наблюдения по следующим признакам: активен, смел, решителен, трудолюбив, настойчив, дисциплинирован, любит фантазировать и импровизировать, самостоятелен, исполнитель, быстро вступает в контакт с окружающими, любознателен, умен, творчески воспринимает окружающее, быстро обучается новым упражнениям, медленно, но верно осваивает новое, постоянен интерес к занятиям, честлюбив, обидчив и др.

Особенно важно отметить поведение юных фигуристов во время соревнований и других необычных ситуаций (показательные выступления и

т.д.): фигурист выступает лучше, чем на тренировках, охотно, с подъемом, или теряется, срывает даже хорошо заученное.

Результаты выполнения контрольных упражнений по специальной и физической подготовке записываются в личную карточку испытуемого, после чего комиссия специалистов определяет возможность окончательного поступления на отделение фигурного катания в ДЮСШ, учитывая, в основном, темпы прироста результатов, особенно к концу второго года обучения.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите этапы отбора на основе дальнего прогноза.
2. Что такое морфофункциональные модели?
3. Дайте характеристику основным этапам отбора.
4. Назовите основные типы телосложения, характеризующие фигуристов.
5. Перечислите контрольные тесты, характеризующие уровень развития физических качеств.

Список рекомендуемой литературы

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: Учебное пособие для студентов заочного обучения институтов физической культуры: /И.В.Абсалямова, Н.И. Ирошникова; ГЦОЛИФК. - Москва, 1981. – 73 с.
2. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. /Л.В.Волков. - Киев: Здоровье, 1984. – 144 с.
3. Волков, В.М. Спортивный отбор. /В.М. Волков, В.П. Филин. - М.; Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.
4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков. /Л.В.Волков. – Киев: Здоровье, 1981 – 116 с.
5. Воробьев, М.И. Фигурное катание на коньках. / М.И. Воробьев, И.М. Медведева. - К.; Рад. шк., 1990. – 64 с.
6. Гандельсман, А.Б. Фигурное катание на коньках. /А.Б.Гандельсман. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
7. Гришина, М.В. Подготовка фигуристов: основы управления. /М.В. Гришина. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.
8. Мартиросов, Э.Г. Телосложение и спорт. / Э.Г. Мартиросов, Г.С.Туманян. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.

9. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 264 с.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – К,: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
11. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. /В.Н. Платонов. – М.,: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
12. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва. /К.П.Сахновский. – Киев: Здоровье, 1990 – 149 с.
13. Чудинов, В.И. Возрастные закономерности построения многолетней подготовки юных и взрослых спортсменов: Воз / В.И. Чудинов и др. // Возраст и спортивные достижения: Сборник научных трудов. – ВНИИФК. – М., 1976. - С. 8-49.

6. я.