

1. Ларин, Ю. А. Подготовка яхтсмена-гонщика / Ю. А. Ларин, Ю. В. Пильчин. – М.: ФиС, 1981. – 120 с.
2. Эльвстрем, П. Искусство плавания под парусами / П. Эльвстрем. – М.: ФиС, 1970. – 245 с.
3. Чумаков, А. А. Школа парусного спорта / А. А. Чумаков. – М.: ФиС, 1981. – 160 с.
4. Фролов, И. И. Характеристики универсального яхтсмена-гонщика в классе «Лазер» / И. И. Фролов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 10–12.
5. <http://www.laserinternational.org/aboutlaser/laserformula>. – Дата доступа: 01.02.2013.
6. Лазер-Стандарт и Лазер-Радиал // Всероссийская федерация парусного спорта [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: http://www.vfps.ru/boards/detail/olimpijskie/lazer-standart_i_lazer-radial/. – Дата доступа: 20.02.2013.
7. <http://www.london2012.com/sailing/index.html>. – Дата доступа: 01.02.2013.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ФИГУРИСТОВ

Токаревская И.Е., Мелехин А.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современные правила судейства повысили значимость художественной составляющей соревновательной деятельности фигуристов. В научно-методической литературе по фигурному катанию на коньках недостаточно рассмотрены вопросы художественной стороны подготовки. Опираясь на данные психологии музыкального восприятия, музыкально-ритмического воспитания, опыт подготовки музыкантов-исполнителей, артистов балета и сценического искусства, мы предлагаем инновационные подходы к составлению и использованию музыкально-двигательных комплексов, обеспечивающих сопряженное решение задач технической и художественной подготовки фигуристов. Данные подходы могут быть использованы в других видах спорта, составляющим компонентом которых является музыкальное сопровождение.

Прогресс спорта во многом определяется совершенствованием системы спортивной подготовки. Это является актуальным и для теории и практики фигурного катания. Фигурное катание на коньках – вид спорта, близкий к исполнительским видам искусства, таким как сценическое, балетное, музыкальное исполнительство. Соревновательные программы в исполнении лучших фигуристов одиночного, парного катания и спортивных танцев на льду рассматриваются как художественные произведения. По мнению специалистов в области фигурного катания, данный вид спорта ближе всего к искусству балета. Сходство состоит в том, что целью деятельности, как фигуристов, так и танцовщиков, является создание на основе музыкального сопровождения художественного образа, средством воплощения которого служит динамическая пластика (движущееся тело).

Для фигурного катания, как и для любых видов искусства, характерна проблема сочетания технически верного и выразительного исполнения, решение которой содержит методика подготовки музыкантов-исполнителей, артистов балета и сценического искусства, построенная на единстве переживания и воплощения, разработанная такими специалистами, как К.С. Станиславский, Г.Г. Нейгауз, Н.В. Тарасов, Э-Ж. Далькроз.

Специфической особенностью соревновательной деятельности фигуристов является то, что демонстрация технических возможностей осуществляется под музыкальное сопровождение. Соревновательные программы, как и балетные спектакли, создаются и исполняются на основе музыки и вне музыки не существуют [3, 4].

Соревнуются фигуристы не только относительно технической составляющей, но и относительно степени воплощения музыки на уровне постановки и исполнения, что определяет степень художественного впечатления. Поэтому в соревновательных программах всегда оцениваются два аспекта: техника и художественное впечатление.

Разные периоды развития фигурного катания на коньках характеризуются смещением акцентов то в сторону художественного, то в сторону технико-атлетического аспекта. Правила соревнований постоянно совершенствовались: изменялась значимость отдельных видов программ (обязательных упражнений, произвольной программы), вводились новые виды программы (короткая), изменялось процентное соотношение стоимости каждого вида программы для общего результата, исключались из программы соревнований отдельные виды (в частности, обязательные упражнения), возрастала роль эстетического фактора в соревновательной деятельности [1].

С 2002 года правила соревнований претерпели существенные изменения. В настоящее время оценка технической и художественной сторон катания стала иметь дифференцированный характер. Техническая сторона оценивается на основе суммы баллов, включающей стоимость каждого элемента с поправкой на качество его исполнения и место в программе. Художественность катания оценивается по пяти компонентам, которые отражают навыки катания, соединительные шаги, представление программы, хореографию, интерпретацию музыки [1, 3, 5].

Современные требования к исполнению соревновательных программ повышают значимость художественной составляющей деятельности фигуристов, так как при одинаковом уровне технического мастерства спортсмены могут произвести разное художественное впечатление. Таким образом, лучшим будет тот спортсмен, который в полной мере реализует как технические, так и художественные возможности в соревновательной композиции, выгодно подчеркивающей его индивидуальность.

Источником переживаний фигуриста является музыкальное сопровождение. В связи с этим у спортсменов необходимо развивать эмоциональную отзывчивость на музыку и воспитывать глубину чувств. Аппаратом выразительности фигуриста являются элементы фигурного катания, которые выполняются под музыкальное сопровождение. В данном аспекте рассмотрения аппарат выразительности включает две составляющие. Первая – это совершенная, широко вариативная техника владения прыжками, вращениями, скольжением (шагами, поворотными элементами). Вторая составляющая касается совершенного, широко вариативного владения музыкально-двигательными координациями, т. е. согласованным с музыкой исполнением элементов фигурного катания. Именно такая техническая составляющая позволит фигуристу с огромной чуткостью и непосредственностью мгновенно и точно эмоционально откликаться на музыку внешней формой ее воплощения.

Цель исследования – разработка инновационных подходов к составлению и использованию музыкально-двигательных комплексов в тренировочном процессе фигуристов.

Методы и организация исследования: педагогическое наблюдение, опрос.

В исследовании приняли участие 105 фигуристов, занимающихся в группах спортивного совершенствования специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь. В опросе приняли участие 8 тренеров, подготовивших чемпионов и призеров Олимпийских игр, мировых и континентальных первенств: А. Мишин, Е. Чайковская, Ж. Громова, Э. Плинэр, И. Русаков, Т. Тарасова, а также 6 белорусских тренеров высшей категории, ученики которых входили в состав национальной команды.

Наблюдения проводились в течение 10 лет в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Наблюдения за спортсменами в процессе соревнований показали, что 73 % участников исполняют программы неэмоционально, что снижает их зрелищность. Постановки программ не соответствуют структуре музыкального сопровождения, не отражают особенностей музыкального развития. Согласование движений и музыки находится в основном на уровне метроритма (что характерно для непроизвольного восприятия музыки). Совершенно недоступным является отображение синкопированного (сбивчивого) ритма.

Опрос ведущих тренеров России показал, что существует серьезная проблема формирования навыка выразительного катания фигуристов. Они отмечают, что для многих тренеров типичным является стремление компенсировать отсутствие выразительности катания у своих спортсменов мимической выразительностью. Тренеры Беларуси указывают на трудности решения художественных задач только в условиях работы над соревновательными программами. Как российские, так и белорусские специалисты в сфере фигурного катания на коньках признали необходимость решения проблемы художественной подготовки фигуристов.

В результате проведенного исследования выявлено, что совершенствование методики тренировки фигуристов должно идти в направлении комплексного решения задач технической и художественной сторон подготовки. Это позволило нам предложить инновационный подход к решению проблемы технической и выразительной исполнения элементов фигурного катания: музыкально-двигательные комплексы (МДК), которые можно использовать на всех этапах формирования двигательного навыка.

МДК представляет собой определенным образом согласованное с музыкой исполнение двигательного действия, направленное на преимущественное решение определенных технических или художественных задач.

В теории и методике физического воспитания освоение двигательного действия включает три этапа. Работа на каждом из них отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительской и контрольно-корректировочной частей действия [2].

Далее предлагаются подходы к составлению и использованию МДК на этапах формирования двигательного навыка.

Этап начального разучивания. Цель данного этапа: обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его хотя бы в «грубой» форме. Использование музыкального сопровождения как управляющего фактора в формировании техники двигательного действия фигуриста основывается на непроизвольном восприятии музыки и организованном двигательном выходе эмоций:

- характер движения определяет выбор музыкального сопровождения;
- музыка должна вызывать у фигуриста эмоциональный отклик (фигурист должен эмоционально откликаться на музыку), так как она должна быть внутренним стимулом действия (реализация двигательного выхода эмоций);
- темп музыкального сопровождения – средний или медленный;

– музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4 (это музыкальный размер моторных жанров: полька, марш, вальс; произведения двудольного, трехдольного и четырехдольного размеров, которые обеспечивают непроизвольное восприятие музыки);

– музыка должна помогать организовать движение во времени, регулировать пространственные и временные характеристики двигательного действия, помогать осуществлять их контроль.

Этап углубленного разучивания. Цель обучения – довести первоначально «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного. Если на первом этапе осваивались главным образом основы техники, то на втором осуществляется ее детализированное освоение.

На данном этапе разнохарактерная музыка используется как средство направленного воздействия на уточнение пространственных, временных, динамических характеристик техники двигательного действия, повышение эффективности его отдельных фаз и слитности их выполнения. Использование музыки разного характера, вызывающей эмоциональный отклик, создает предпосылки для выразительного исполнения элемента фигурного катания как в целом, так и его частей:

– учебная задача определяет выбор характера музыкального сопровождения;

– использование музыкального сопровождения соответствующего ритма позволяет регулировать ритм двигательного действия;

– выполнение двигательного действия под музыку вальсового характера позволяет добиться свободного и слитного выполнения движений.

Музыкальное сопровождение, вызывая непроизвольную двигательную реакцию, организует двигательное действие во времени, тем самым высвобождая внимание для контроля (осмысления, уточнения) осваиваемых элементов техники и их характеристик.

На данном этапе создаются предпосылки вариативного выполнения действия, что связано с уточнением отдельных параметров движений, и для этого используется разнохарактерная музыка. Это требует исполнения элементов с разной эмоциональной окраской, изменяя характер отдельного параметра двигательного действия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык, вместе с тем позволяющий целесообразно варьировать выполнение двигательного действия в различных условиях:

– с целью закрепления двигательного действия необходимо использовать многократное его повторение под разную музыку одного и того же жанра, характера, темпа, музыкального размера, ритмо-формулы; ведущим в данном случае является двигательное действие;

– исполнять двигательное действие необходимо в жанрово-стилистической форме (русская, белорусская, цыганская, испанская, современная хореография), соответствующей музыке;

– для расширения вариативности рекомендуется выполнять одно и то же двигательное действие, изменяя заходы, выезды (в прыжках, вращениях), фазу полета в прыжках, позы во вращениях, шаги, поворотные элементы в соответствии с жанрово-стилистическими особенностями музыки.

Таким образом, создаются условия для выражения эмоционально-смыслового содержания музыки и усвоения музыкальных понятий. Музыка должна вызывать мощную эмоциональную реакцию для того, чтобы чувства настолько переполняли фигуриста, чтобы требовали двигательного выхода. Именно тогда происходит выразительное движение.

Музыка и движение способствуют творческому развитию, так как под музыку можно фантазировать, составлять самостоятельно музыкально-двигательные комбинации из разных элементов фигурного катания, постепенно усложняя их по мере овладения техникой и формирования навыков выразительного катания.

На третьем этапе создаются условия для работы над интонационной выразительностью, что является высшим уровнем художественного катания, когда двигательные действия превращаются в средства выразительности.

В результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время проблема художественной стороны подготовки фигуристов является актуальной, так как современные требования к исполнению программ повышают значимость художественной составляющей их соревновательной деятельности. Предложенные нами подходы к разработке музыкально-двигательных комплексов позволяют оптимизировать процесс освоения движения с целью формирования двигательного навыка у спортсменов.

2. Использование музыкально-двигательных комплексов создает условия для формирования специфичного двигательного навыка фигуриста, отличающегося художественно целесообразной выразительностью.

1. Абсалямова, И. В. Фигурное катание: комментарий к судейству / И. В. Абсалямова, Е. В. Богданова. – М.: ФиС, 1981. – 143 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.