

5. Томилин, К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: науч.-метод. пособие / К. Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – 250 с.
6. Томилин, К. Г. Подготовка высококвалифицированных яхтсменов / К. Г. Томилин. – Краснодар: КубГУ, 2005. – 254 с.
7. Томилин, К. Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К. Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.
8. Парусный спорт: программа для спец. учеб.-спорт. учреждений и училищ олимп. резерва / НИИ физ. культуры и спорта РБ; сост.: А. Н. Морозов, А. С. Дубковский, А. Л. Капыш. – Минск, 2006. – 76 с.

## **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОК 5–6 ЛЕТ НА УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Саламатова Н.Л.,  
Тишкина А.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь

Современный высокий уровень развития фигурного катания на коньках предъявляет особые, весьма высокие требования к этапу начальной подготовки юных спортсменов. Задачи на данном этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники фигурного катания; формирование потребности к занятиям спортом. Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года и именно он во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. Поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сложных элементов [2; 4].

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня спортивного мастерства, ее разделяют на общую и специальную. Соотношение общей и специальной физической, а также технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа тренировочного процесса. Так, в соответствии с программой по фигурному катанию для СДЮШОР, основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года) являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений. Объемы общей и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего времени тренировочного процесса [3].

Основной формой организации занятий по фигурному катанию на этапе начальной подготовки является тренировочное занятие длительностью 45–60 минут. Основные методы организации занятий – групповой и поточный. Главные методы обучения – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения), игровой метод. На данном этапе в начале учебного года проводится обязательное тестирование общей физической подготовленности (ОФП). Специальную физическую подготовленность (СФП) и уровень технической подготовленности оценивают в конце учебного года.

Необходимо отметить, что физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня спортивного мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность [1; 3].

Современная техника исполнения элементов фигурного катания предъявляет повышенные требования к скоростно-силовым, координационным способностям, гибкости спортсмена. Усложне-

ние исполняемых элементов, повышение числа оборотов в прыжках до 3,5 и 4, увеличение скорости вращений также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств.

Специальная физическая подготовка фигуриста должна строиться с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Это и является основной задачей данного вида подготовки. Фигурное катание развивается в основном за счет увеличения скорости скольжения и усложнения многооборотных прыжков. Поэтому для обеспечения специальной физической подготовленности необходимо выяснить, какие физические качества являются ведущими, и установить характер работы мышц при выполнении основных элементов фигурного катания [5].

В результате анализа научно-методической литературы нами была выявлена взаимосвязь уровня развития координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости с успешностью освоения простейших базовых элементов. Так, ряд авторов в своих работах утверждают о большом значении координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости в специальной физической подготовке фигуристок на всех этапах спортивной тренировки [6].

Фигурист, обладающий высоким уровнем координационных способностей, быстро разучивает и усваивает технику новых элементов. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения с большой амплитудой, широко и свободно. Однако чрезмерная гибкость не нужна — она может препятствовать выполнению сложных по координации движений [5].

В фигурном катании спортсмену не всегда нужно проявлять предельные скоростные возможности. Лишь сверхсложные многооборотные прыжки, вращения и дорожки шагов требуют этого. В других же элементах более важную роль играют скоростно-силовые способности, необходимые для правильного исполнения разнообразных прыжков. Поэтому с начальных этапов обучения следует включать упражнения, развивающие ведущие для фигурного катания на коньках физические качества.

На этапе начальной подготовки основной контингент занимающихся составляют дети дошкольного возраста, как правило, 4–6 лет. Основная направленность занятий на данном этапе заключается в обучении детей основным спортивным элементам: ходьбе в строю, бегу в различном темпе, подскокам, прыжкам на одной и двух ногах; простейшим элементам гимнастических упражнений: ласточке, положению приседа, ходьбе на носках, кувыркам и т. п. Посредством этих и других упражнений, а также разнообразных игр развиваются координационные способности, закладывается база для выполнения сложных по координации движений: шагов, прыжков, вращений и их комбинаций [2].

**Цель исследования** – определение влияния уровня общей и специальной физической подготовленности фигуристок 5–6 лет на успешность освоения базовых элементов на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Выявить ведущие физические способности в фигурном катании на коньках посредством анализа научно-методической литературы.
2. Определить уровень общей физической и специальной подготовленности фигуристок 5–6 лет второго года обучения.
3. Определить влияние уровня развития ведущих физических способностей на освоение базовых элементов в фигурном катании.

**Методы исследований:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Исследования проводились в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) по фигурному катанию на коньках г. Минска в период с сентября 2013 по декабрь 2014 года. Контингент испытуемых составила группа начальной подготовки второго года обучения, в которую входили 8 девочек 5–6 лет, постоянно занимающихся фигурным катанием на коньках.

Для проведения контрольных испытаний нами были выбраны следующие тесты по ОФП: бег 10 м, бег 30 м, прыжок вверх с места (см), тройной прыжок (см), змейка (мин), наклон вперед из положения сидя (см), шпагат (°).

Тестирование СФП включало: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), подъем туловища (кол-во раз за 1 мин), приседания на одной ноге (кол-во раз за 30 с), прыжки на правой и левой ноге (кол-во раз за 1 мин), прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин), кувырок вперед, колесо, ласточка (120° за 10 с), мост.

Для оценки уровня технической подготовленности были использованы следующие элементы: перебежка вперед, перекидной прыжок, прыжок в один оборот, вращение на одной ноге, скольжение в положении «ласточка» (не менее 3 с), скольжение в положении «пистолетик» (не менее 3 с), шаги (троечный шаг вперед наружу, по восьмерке), комбинация шагов (моухок, обманый шаг, перетяжки).

Результаты тестирования по физической подготовке сопоставлялись с оценочными таблицами и переводились в баллы. Критерии оценок за выполнения контрольных испытаний выставлялись по пятибалльной системе в соответствии с требованиями СДЮШОР г. Минска по фигурному катанию для данного этапа спортивной подготовки.

В результате проведенного нами тестирования был определен уровень общей физической подготовленности фигуристок второго года обучения. Было установлено, что наибольшие показатели были зафиксированы в упражнениях, характеризующих гибкость. Таким образом, результаты теста «шпагат» соответствуют средней оценке в группе, что составляет 4,63 балла, а тест «наклон вперед из положения сидя» 4,38 балла. Необходимо отметить, что по данным ряда авторов, возраст 5–8 лет является сенситивным для развития гибкости, а данное физическое качество является одним из ведущих в фигурном катании. Следовательно, необходимо уделять особое внимание развитию гибкости во время проведения занятий по общей физической подготовке с девочками второго года обучения.

Вместе с тем необходимо отметить, что уровень развития скоростно-силовых способностей, определяемый в результате выполнения контрольного испытания «прыжок вверх» выше среднего и составляет 4,6 баллов. Скоростно-силовые способности играют значительную роль при обучении прыжкам в фигурном катании и также являются ведущими для данного вида спорта [4; 5] (рисунок 1).

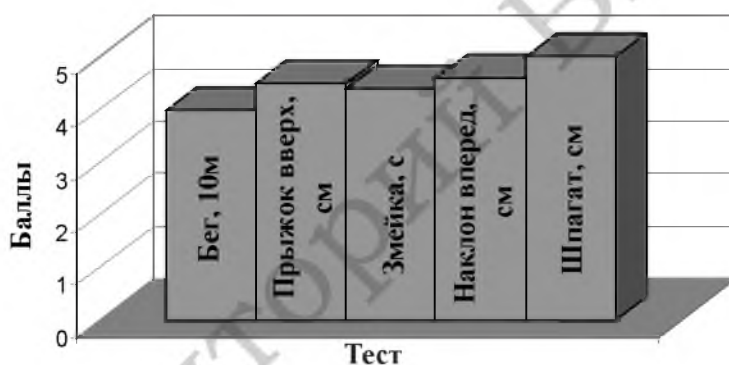


Рисунок 1 – Результаты тестирования по ОФП

При тестировании специальной физической подготовленности наибольшие показатели были зафиксированы при выполнении упражнений, характеризующих скоростно-силовые способности. Также на достаточно высоком уровне находятся показатели развития координационных способностей. Лучшие результаты в тестировании вышеназванных способностей в среднем составили 4,94 балла в результате проведения контрольных испытаний «пистолетки», «кувырок вперед», «прыжки на скакалке за 1 минуту» (рисунок 2).

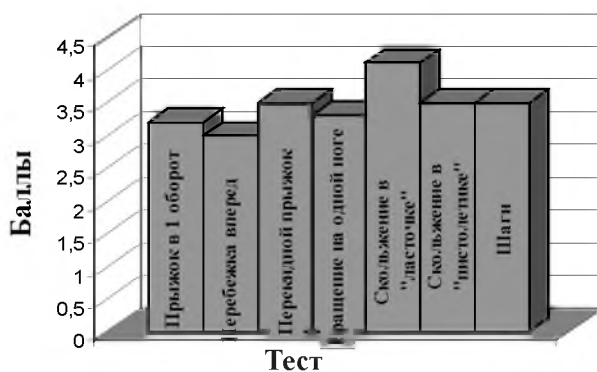


Рисунок 2 – Результаты тестирования СФП

Тестирование технической подготовленности проводилось для всех фигуристок в одинаковых условиях. Лучшие результаты юные спортсменки показали в упражнениях, характеризующих координационные и скоростно-силовые способности (рисунок 3).

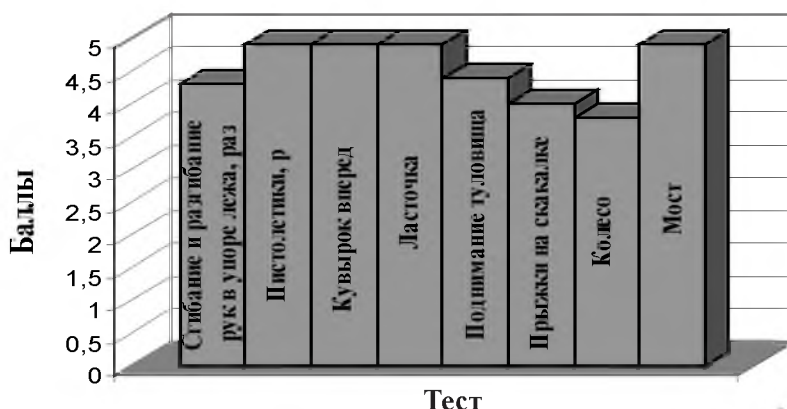


Рисунок 3 – Результаты тестирования технической подготовки.

В результате анализа выявлено, что испытуемые показавшие более высокий уровень развития таких качеств, как координационные, скоростно-силовые способности и гибкость, показали лучший результат при тестировании технической подготовленности. Средний балл за контрольные испытания базовых элементов в ледовой подготовке в сумме составил 30 из 40, что является достаточно высоким показателем для спортсменок второго года обучения.

#### Выводы

1. Тестирование специальной физической подготовленности позволило оценить уровень развития ведущих физических качеств фигуристок: скоростно-силовых, координационных и гибкости. Так, показатели в тестах были наивысшими по результатам выполнения контрольных испытаний, что указывает на их существенное значение при успешности освоения базовых элементов в фигурном катании на этапе начальной подготовки. Необходимо отметить, что полученные нами данные совпадают с мнением ряда авторов [2; 5; 6]. Следовательно, при построении учебно-тренировочного процесса в фигурном катании спортсменок второго года обучения необходимо включать больше специальных упражнений для развития вышеназванных физических качеств, которые являются ведущими. Также необходимо отметить, что фигуристки второго года обучения, показавшие наивысшие результаты в тестировании ведущих физических качеств, освоили базовые элементы фигурного катания успешнее тех, чьи результаты тестирования ОФП и СФП были ниже.

2. В результате проведенного нами исследования были установлены высокие показатели уровня общей физической подготовленности у фигуристок второго года обучения в соответствии с требованиями, предъявляемыми СДЮШОР г.Минска по фигурному катанию на коньках.

3. В результате анализа научно-методической литературы и проведенного нами тестирования в группе начальной подготовки второго года обучения по фигурному катанию на коньках, мы пришли к заключению, что физическая подготовка фигуристок должна включать широкий спектр внеледовых и ледовых упражнений, подобранных соответственно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику. При этом составной частью каждого занятия должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.