

6. Давыдов, В.Ю. Морфологические критерии отбора и контроля в плавании: метод. рекомендации / В.Ю. Давыдов. – Волгоград, 1995. – 18 с.
7. Волков, В.Н. Спортивный отбор / В.Н. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.
8. Платонов, В.Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: сб. науч. тр. – Киев: КГИФК, 1990. – С. 5–6.
9. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Высшая школа, 1984. – 336 с.
10. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

РОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ФИГУРИСТОВ

Михайлова К.О., Иванова Н.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Фигурное катание на коньках – сложнокоординационный вид спорта, связанный с оценкой результатов соревнований по точности и выразительности, сложности и красоте движений спортсмена при выполнении соревновательных программ. Спортивные соревнования являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для достижения наивысших результатов в олимпийском спорте [1]

В современном спорте существует тенденция к коммерциализации деятельности спортсменов. Это является главной предпосылкой к появлению коммерческих соревнований, различных шоу и показательных выступлений, которые проводятся после чемпионатов мира, Европы и этапов Кубка мира.

Принимая участие в показательных выступлениях, спортсмены получают финансовое вознаграждение. Наиболее востребованными являются именитые фигуристы, которые достигли выдающихся результатов в любительском спорте, особенно чемпионы мира, Европы и Олимпийских игр. Также в мире фигурного катания существуют соревнования среди профессионалов, в которых принимают участие спортсмены-профессионалы.

Для того чтобы стать высококвалифицированным фигуристом необходимо: обладать высокой общей и специальной физической подготовленностью; гармонично сочетать развитие всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости); иметь высокий уровень хореографической подготовленности; обладать высокой степенью устойчивости к соревновательным и тренировочным нагрузкам [2, 3].

Психологическая подготовленность фигуриста имеет большое значение. Спортсмен с высокой степенью технической, тактической, физической подготовленности при низком уровне психологической подготовки не сможет показать максимальный результат. Он не обладает достаточной степенью устойчивости к неблагоприятным факторам воздействия внешней среды (соперники, качество льда, шум зрителей и т. д.) и внутренней среды (волнение, состояние утомления, болевые ощущения, страх и т. д.) [3].

Целью нашей работы является определение влияния показательных выступлений на психологическую готовность к соревнованиям.

Задачи: провести анализ литературных источников авторов, рассматривающих психологическую подготовку в спортивной практике фигуристов; провести педагогическое

наблюдение за спортсменами, выступающими на соревнованиях и показательных выступлениях.

Для решения поставленных задач и получения объективных данных в работе пользовались общепринятыми педагогическими **методами**:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение.

Чемпионов мира, Европы и Олимпийских игр характеризует гармоничное сочетание всех компонентов подготовленности (физической, технической, тактической, теоретической и психологической). Но чемпион отличается от всех остальных участников соревнований тем, что он смог противостоять всем неблагоприятным факторам воздействия (страх перед соперником, шум зрителей, высокая степень психического напряжения и т. д.). Это отличие характеризуется высокой степенью помехоустойчивости и способностью мобилизовать себя в ответственный момент (соревнования, контрольные прокаты и т. д.).

Психологическая подготовка является одним из важных факторов повышение готовности спортсмена к показанию максимально высокого результата путем преодоления неблагоприятных предстартовых состояний. Это можно реализовать с помощью психорегуляции (релаксация, аутогенная тренировка) и выступления фигуристов в показательных выступлениях.

Показательные выступления отличаются от соревнований следующими чертами: отсутствием судей, соперничества между участниками, строго регламентированного ряда элементов и отсутствием высокого уровня психической напряженности спортсменов. Все это способствует большей раскованности и выразительности исполнения. Программы, которые фигуристы составляют для показательного выступления, имеют более эмоциональный характер, что способствует совершенствованию способности интерпретировать различные образы в композиции.

Также показательные выступления можно использовать в подготовительный период годового цикла тренировки. Это необходимо для того, чтобы повысить готовность к первому старту в сезоне потому, что он несет очень большое психическое напряжение. Так как после окончания последних соревнований предыдущего сезона и первым стартом нового сезона проходит от двух до четырех месяцев. Из-за значительного перерыва между ними у некоторых спортсменов появляется страх и неуверенность в своих силах. С этим можно бороться путем участия в показательных выступлениях с соревновательными программами. Но вначале сезона спортивная форма далека от ее пика. Поэтому программы необходимо выполнять в упрощенном виде, т. е. заменять сложные элементы простыми. Выходя на лед и исполняя свои программы перед зрителями, фигуристы преодолевают страх и неуверенность. Каждое следующее выступление повышает устойчивость к появлению неблагоприятного предстартового состояния (предстартовая лихорадка или апатия).

Под наблюдением в течение года находились фигуристы, входящие в состав Национальной команды Республики Беларусь. После межсезонья на контрольном прокате у спортсменов сильно проявлялись внешние признаки волнения перед стартом. Большинству не удалось справиться с неблагоприятным предстартовым состоянием. Это явно отражалось на исполнении многооборотных прыжков, которые фигуристы делают на тренировках значительно стабильнее. При падении с прыжка на лед для того чтобы подняться, необходимо дополнительное время. Из-за этого дорожка шагов, спираль и вращения выполняются менее качественно. В итоге общее впечатление о программе смазывается. Следовательно, спортсмены должны владеть методами саморегуляции, контролировать свое предстартовое состояние и не допускать ошибки, которые не наблюдаются у них в условиях тренировки.

На протяжении всего сезона соревновательная практика расширялась. Дополнительно фигуристы принимали участие в показательных выступлениях. Они выступали с показатель-

ными, короткими и произвольными программами. С каждым разом становилось заметно, что соревнования вызывают у спортсменов меньший уровень эмоционального напряжения. Скованность движений постепенно снижалась. По сравнению с первым стартом, на последующих выступлениях концентрация на каждый тройной прыжок была заметна меньше. При исполнении программ в условиях соревнований образ становился более целостным, так как появлялась уверенность, которая позволяла свободно исполнять все элементы.

Таким образом, в условиях показательных выступлений можно проверить реальную модель короткой и произвольной программ и внести дополнительные коррективы. Особенно хорошо делать это в период постановки новых программ. В соревновательный период показательные выступления можно использовать как проверку перед стартом. Определив недостатки, их можно скорректировать и программа станет еще более гармоничной.

Не стоит упускать и то, что показательные выступления выполняют функцию популяризации фигурного катания как вида спорта. Это способствует увеличению количества республиканских и международных соревнований, а следовательно, у спортсменов появляется больше возможностей расширять соревновательную практику и совершенствовать свое мастерство.

1. Абсолямова, И.В., Фигурное катание / И.В. Абсолямова, Н.И. Ирошникова. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 71 с.
2. Пахомова, Л.А. Хореография и фигурное катание / Л.А. Пахомова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 93 с.
3. Фигурное катание / под ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 196–204.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПОДХОДАМ К ПРОСТЫМ ВРАЩЕНИЯМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Отюкова Т.М., Иванова Н.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Одной из главных составных частей техники элементов фигурного катания на коньках являются вращения (пируэты) [1].

Вращения позволяют разнообразить произвольную программу, продемонстрировать способность сохранять равновесие в сложных позициях. Пируэт представляет собой длительное вращательное движение тела вокруг вертикальной оси. В зависимости от направления вращения различают пируэты вперед, когда вращение происходит в сторону опорной ноги, и назад, выполняемые в сторону свободной ноги.

С точки зрения позы пируэты делят на три основные группы: пируэты стоя, пируэты в приседе и пируэты в положении «ласточка». Оригинальной разновидностью пируэтов являются так называемые заклоны. Эти вращения могут выполняться в любом из перечисленных выше положений, однако основным признаком заклона считается характерный прогиб или скручивание тела при вращении. Среди заклонов встречаются пируэты с захватом ноги.

Различают простые пируэты, в которых вращение происходит в относительно неизменной позе, и сложные пируэты со сменой позы (например, с переходом из положения стоя в положение сидя) или со сменой опорной ноги во время вращения (комбинированное). В коротких и произвольных программах важное место занимают комбинации вращений со сменой позиций и опорной ноги.

Пируэты могут выполняться на одной и двух ногах [2, 3].