

Іванова Л. В.

Президент Федерації фігурного катання на ковзанах у Миколаївській області,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Гуманітарний факультет
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
(Україна, Миколаїв), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ПІДХОДУ ДО ПОЧАТКОВИХ ТРЕНУВАНЬ З ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

Розглянуто особливості застосування професійного підходу до початкових тренувань з фігурного катання на роликових ковзанах з урахуванням існуючих фізіологічних особливостей та вибору екіпіровки. Наведено класифікацію роликових ковзанів та проведено аналіз відмінностей принципів руху у порівнянні з льодовим тренуванням.

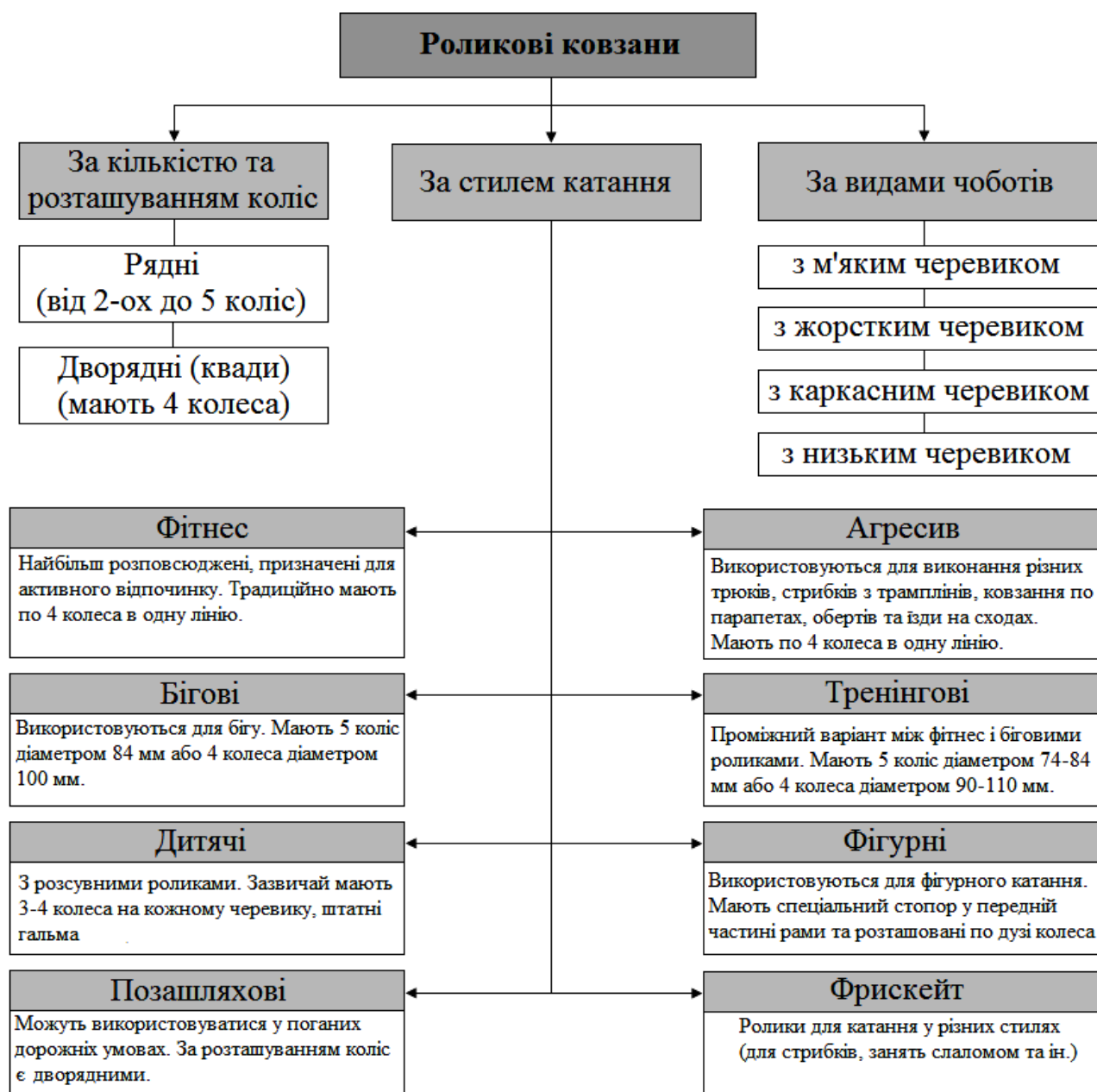
Ключові слова: *фігурне катання, роликові ковзани, класифікація роликових ковзанів, фізіологічні особливості, принципи руху.*

Постановка проблеми даної статті обумовлена швидкою популяризацією і розвитком фігурного катання на роликових ковзанах у світі та можливістю використання при побудові методичного процесу аналогії досвіду льодових тренувань.

Мета дослідження – визначення особливостей застосування професійного підходу до початкових тренувань з фігурного катання на роликових ковзанах з урахуванням існуючих фізіологічних особливостей та вибору екіпіровки.

Обговорення інформації. Фігурне катання на роликових ковзанах (англ. *artistic roller skating*) – відносно молодий вид спорту, який останнім часом набуває все більшої популярності серед людей різних вікових категорій та дуже активно розвивається як в Україні, так і в усьому світі. Катання на роликах частіше всього проводиться на дорозі, тротуарах (у тому числі з використанням різноманітних перешкод), а також на спеціальних майданчиках і треках.

Перший запис про використання роликових ковзанів на лондонській сцені датується 1743 роком. Нажаль ім'я їх винахідника для історії цього виду спорту



залишилось втраченим, хоча першою людиною, яка продемонструвала в 1760 році примітивний скейт з вбудованими ковзанами на металевих колесах є

Рис.1. Класифікація роликових ковзанів

Джон-Жозеф Мерлін, а перший скейт *patentedroller* дизайн був запатентований у Франції в 1819 році [1]. Ці перші ковзани були схожі на сучасні роликові, але не відрізнялись доброю маневреністю, дозволяли рухатись майже тільки по прямій лінії або робити дуже широкі повороти.

Тренування на роликових ковзанах суттєво відрізняється від тренувань фігуристів на льоду, тому тренери підчас зневажливо ставляться до тренувань на

роliках, боячись зіпсувати льодову техніку. Основною причиною такого відношення є відмінність у будові ковзанів. На рис.1 наведено класифікацію роликових ковзанів.

У фігурному катанні основоположним рухом є ковзання по дугах [4]. Воно здійснюється за рахунок певних характеристик ковзана: наявності ребер на лезі (зовнішнього і внутрішнього), його зігнутості та певного співвідношення довжини леза і черевика (лезо не повинно виступати за черевик більше, ніж на 3 см.).

Сучасні професійні рами роликових ковзанів в залежності від їх призначення, як правило, мають від 2-ох до 5 коліс, розташованих в одну лінію. Конструкція деяких моделей ковзанів передбачає використання переднього або заднього стопору.

У стандартному роликовому ковзані: всі коле-са розташовуються на однаковому рівні і торкаються поверхні, рама з колесами суттєво виступає за черевик. Виконання дуги в цьому випадку можливо, але через більше зчеплення з поверхнею спортсмену доведеться докласти і більше зусиль. Радіус дуги буде більшим, ніж на льоді.

Більш-менш нормальне виконання фігурних елементів може бути можливе тільки після встановлення на роliках рокеринга (за рахунок меншого діаметра переднього і заднього колеса їх огинаюча буде дугоподібною, а не прямою).

Значною відмінністю роликових від льодових фігурних ковзанів є відсутність зубців, що відповідно виключає можливість правильного виконання за їх допомогою стрибків і ускладнює такі елементи, як шене і обертання. Тому фігурне катання на фітнес-роliках складніше у силовому плані, показує помилки спортсмена в льодовій техніці, обмежує перелік можливих фігурних елементів, але при цьому розширює його за рахунок додавання слаломних елементів і підвищує стійкість спортсмена.

Між тим, існують моделі роликових ковзанів, які розроблені спеціально для перенесення техніки фігурного катання з льоду на колеса [3]. Найбільшим попитом серед професійних спортсменів сьогодні користуються два бренди

рядних моделей (рис.3 а, б) – *Show White* та *PicSkate*, і дворядні моделі (рис.3, в) – *квади*, зовнішній вигляд яких показано на рис.3.



Рис.3. Сучасні моделі роликових ковзанів для фігурного катання:

а – модель *Show White* (3 колеса), б – модель *PicSkate* (4 колеса), в – квади

Безумовно, відмінність катання на роликових ковзанах від льодових існує, але й тут є як свої переваги, так і недоліки, тому кожен сам обирає для себе, що йому більш імпонує.

Виділяють наступні переваги цього виду спорту і відпочинку:

1. Він тренує та розтягує м'язи.
2. Підвищує гнучкість організму, за рахунок спалювання калорій змінюється загальний вигляд тіла.
3. Підвищує стійкість до респіраторних захворювань.
4. Покращує координацію рухів та кровообіг.
5. Збільшує витривалість організму.

До недоліків можна віднести більш низьку швидкість, на якій спортсмени виконують елементи на роликах, ніж у фігурному катанні на льоді. Між тим, складність виконання елементів на роликах вище, ніж на льодових ковзанах.

З фізіологічної точки зору рухова активність на ковзанах допомагає тілу знизити дію «шкідливого» гормону – кортизолу і пробудити корисні ендорфіни.

Наведені нижче в таблиці порівняльні дані показують скільки спалюється калорій при катанні на льодових і роликових ковзанах в залежності від ваги тіла та тривалості часу, що затрачується на тренування [2].

Т а б л и ц я

Порівняння енергетичних затрат організму спортсмена на виконання фізичних вправ при катанні на льодових і роликових ковзанах

Форми спортивної діяльності, фізичні вправи	Витрата калорій (ккал/год.) при вазі					
	Калорій в годину на 1 кг ваги	90 кг	80 кг	70 кг	60 кг	50 кг
Катання на ковзанах	3,2	288	256	224	192	160
Швидкісний біг на ковзанах	11	990	880	770	660	550
Фігурне катання	3,74	336	299	261	224	187
Катання на роликових ковзанах	4,2	378	336	294	252	210

Професійний підхід до формування тренувального процесу за аналогією з льодовим фігурним катанням повинен складатися з двох частин – розминочної частини без роликових ковзанів і безпосередньо основного тренування.

Розминочна частина включає виконання базових вправ на розігрів м'язів спини, рук, ніг, імітацію рухів і контррухів корпусу при виконанні основних елементів, відпрацювання стійки. Закінчити розминку рекомендується виконанням вправи на зміцнення гомілкостопу. Воно полягає в круговому русі гомілкостопу і одночасному згинанні і розгинанні пальців ніг.

До початку основної частини тренування слід переконатися в правильності шнурування черевика. Нога в черевіку не повинна бовтатися, шнурки мають бути добре затягнуті, але так, щоб нога могла вільно згинатися в районі гомілкостопу. На перших етапах тренування не варто нехтувати спеціальним захистом для ліктів, колін і голови.

Для спортсменів-початківців основну частину тренування в ковзанах слід розпочинати з відпрацювання стійки. Правильна стійка – пряма спина з невеликим нахилом корпусу вперед, коліна завжди зігнуті. У правильному положенні у стійці розрізняють три лінії згину: одна в попереку, інша в коліні і найголовніша в районі гомілкостопу. Кут нахилу в цьому згині повинен бути гострим, в іншому випадку нога посунеться вперед, а корпус завалиться назад, що призведе до падіння. Ноги ставляться на ширину плечей, ні в якому разі не впритул одна до одної, так щоб вони не заваливалися всередину. В такому положенні умовно через голову, коліно і носок черевика можна провести перпендикуляр до землі.

Перш ніж відпрацювати рух «ялинкою», виконується вправа в статичній стійці протягом 5 хвилин. Полягає вона у перенесенні ваги тіла з однієї ноги на іншу (по 3 секунди). Руки при цьому злегка підняті і відведені в сторони.

При виконанні руху «ялинкою» вперед опорна нога рухається не по прямій, а в бік по діагоналі, права – вправо, ліва – вліво. Поштовх проводиться двома-трьома колесами роликового ковзана вільної ноги, але ніяк ні одним переднім або одним заднім.

На перших етапах тренеру рекомендується підстрахувати сам початок руху спортсмена-новачка, акцентуючи його увагу на тому, що на роликах слід котитися на кожній з ніг (і якомога довше), а не ходити. При перенесенні вільної ноги вперед кут згину опорної ноги в коліні збільшується, але нога повністю не випрямляється. Після поштовху – кут, відповідно, зменшується.

Найбільш поширеною помилкою при катанні вперед є постановка ноги не паралельно поверхні, а на заднє колесо. У результаті вся сила руху йде в поверхню зчеплення, що зменшує швидкість.

Висновки: 1. Тренувальний процес з фігурного катання на роликових ковзанах доцільно формувати за аналогією з льодовим фігурним катанням, враховуючи необхідність використання двох складових – розминочної частини для розігріву м'язів та основного відпрацювання базових елементів руху на роликових ковзанах. 2. У порівнянні з льодовим фігурним катанням, тренування на роликових ковзанах є більш травматичним, тому на перших стадіях підготовки (до набуття впевненості та досвіду) рекомендується застосовувати спеціальні засоби захисту для ліктів, колін та голови. 3. Утримання рівноваги при русі на роликах є більш складним, ніж на льодових ковзанах, і досягається за рахунок переносу вперед центра ваги тіла спортсмена шляхом збільшення його нахилу в тому ж напрямку.

Література

1. Вікіпедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.wikipedia.org.ua>. – Назва з екрану.
2. Коньки и зимой, и летом [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.calorizator.ru>. – Название с экрана.

3. Роликові ковзани : огляд популярних моделей [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.roller-skate.ru/rolikovyie-konki-obzor-populyarnyih-modeley>. – Назва з екрану.

4. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А. Б. Гандельсмана. – М. : ФиС, 1975 – 183 с.

References

1. Vikipediya [Wikipedia]. Available at: <http://www.wikipedia.org.ua>. (Accessed 23.05.2015).

2. Konki i zimoy, i letom [Skates and winter and summer]. Available at <http://www.calorizator.ru>. (Accessed 23.05.2015).

3. Rolikovi kovzani: oglyad populyarnih modeley [Roller Skates : A review of popular models]. Available at <http://www.roller-skate.ru/rolikovyie-konki-obzor-populyarnyih-modeley>. (Accessed 23.05.2015).

4. Gandelsmana A.B. Figurnoe katanie na konkah [Figure skating]. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury [Textbook for institutes of physical culture]. Moscow, FiS Publ., 1975. 183 p.

Ivanova L. V., President of Federation of figure-skating on skates in the Mykolaiv oblast, Senior Instructor of the Department of Physical Education, Humanitarian Faculty of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Peculiarities of professional approach to the initial training of figure skating on roller skates

The peculiarities of the use of professional approach to initial training of figure skating on roller skates on the basis of existing physiological characteristics and equipment selection were considered. The classification of roller skates and an analysis of the differences of the principles of motion compared with ice training was conducted.

Keywords: *figure skating, figure skates, classification of figure skates, physiological factors, mechanical principles.*

*Иванова Л. В., Президент Федерации фигурного катания на коньках в Николаевской области, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гуманитарный факультет Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев),
oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

Особенности профессионального похода к начальным тренировкам по фигурному катанию на роликовых коньках

Рассмотрены особенности применения профессионального похода к начальным тренировкам по фигурному катанию на роликовых коньках с учетом существующих физиологических особенностей и выбора экипировки. Представлена классификация роликовых коньков и проведен анализ отличий принципов движения по сравнению с ледовыми тренировками.

Ключевые слова: *фигурное катание, роликовые коньки, классификация роликовых коньков, физиологические особенности, принципы движения.*