

Иванова Л. В.

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Мухин Е. А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев),
oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ И ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Рассмотрены особенности начальной подготовки юных фигуристов как одного из основных этапов периодизации их тренировочного процесса. Обоснована возможность практического применения метода системного афферентного синтеза, а также представлен и проанализирован комплекс упражнений, позволяющих достичь поставленных целей на данном этапе подготовки спортсмена.

Ключевые слова: *периодизация в фигурном катании, начальная подготовка, имитация бега конькобежца, траектория движения, скольжение, смена направления движения, упражнения и игровые задания.*

Постановка проблемы данной статьи обусловлена возможностью усовершенствования методики тренировочного процесса в фигурном катании на коньках и выявления особенностей начального периода подготовки юных спортсменов.

Анализ последних достижений и публикаций. Вопросам периодизации в фигурном катании на коньках, а также особенностям подготовки спортсменов на ранних этапах развития их физических навыков посвящено достаточно

большое количество статей в отечественных научных и публичных изданиях [4; 5]. Данная публикация является продолжением научных исследований автора на основе практического использования метода системного афферентного синтеза в массовых видах спорта [2; 3].

Целью исследования является рассмотрение начального этапа подготовки юных спортсменов при периодизации в фигурном катании на коньках и анализ основных особенностей построения их тренировочного процесса на основе использования метода системного афферентного синтеза.

Изложение основного материала. Многолетний процесс тренировки фигуристов схематически можно разделить на следующие три периода:

- начальной (основной, базовой или кондиционной) подготовки;
- последовательного, систематического освоения программ;
- высшего спортивного совершенствования.

В данной статье рассмотрим только период начальной подготовки в фигурном катании, который, как правило, приходится на детские годы – с 4-х до 7-ми лет. Это своеобразная предспециализация. Она должна быть направлена на создание основы будущей специальной подготовки фигуриста, готовности детей (как часто выражаются – кондиции) к освоению фигур программы.

В настоящее время имеются данные о ведущей роли афферентного синтеза, который осуществляется в корковых зонах перекрытия анализаторов (третичные поля коры больших полушарий мозга) [1]. На основе афферентного синтеза формируется план двигательного поведения с учетом внешней обстановки, оценивается ближайшая перспектива движения, происходит как бы заглядывание вперед. На протяжении нескольких лет ученые делали МРТ группе детей и установили связь между этапами их развития и изменениями в коре головного мозга. Теперь научно доказано: не стоит ждать от 4-х летнего ребенка аналитических способностей, он физически не готов анализировать и прогнозировать. К четырем годам у детей почти полностью развиты области, отвечающие за общую моторику и основные чувства (тактильные ощущения). Созрела часть мозга, управляющая зрением. Части мозга, ответственные за

абстрактное мышление, эмоциональную зрелость и умение мыслить рационально еще не развились. Интенсивно развивается зрительная память.

Основной задачей в данном периоде является овладение разнообразными формами свободного передвижения по льду и ориентирование фигуриста по всей площадке ледяного поля. Обучающиеся должны научиться свободно и непринужденно передвигаться на коньках вперед, назад, влево, вправо со сменой направления и скорости. Для этой цели используют следующие упражнения:

Имитация бега конькобежца в зале.

Стопы параллельны. Перемещают вес тела с ноги на ногу при параллельно поставленных стопах, затем выполняют шаги вперед а в сторону. Основное внимание следует обращать на осанку (спину держать прямо, голову поднять и не смотреть под ноги); руки во время шагов выполняют перекрестные движения. Аналогично делают шаги назад – имитация бега по кругу перебежкой вперед-вправо и влево. То же назад. Перебежку вперед выполняют скрещивая ногу, находящуюся снаружи круга, перед ногой, сходящейся внутри его. При небольшом наклоне тела внутрь закривления толчок имитируют сзади скрещенной ногой, а затем как в беге по прямой.

Имитация бега по кругу перебежкой назад.

То же, но с протяжением назад по кругу.

Имитация бега фигуриста в зале на коньках (в чехлах или на ковриках).

После того как освоена стойка на двух коньках, рекомендуется, немного наклоняться вперед и держа спину прямой, голова поднята, шагать вперед и в стороны с перекрестным движением руками. Следить, чтобы не было переката стопы на носок. Нogu, выносимую на шаге в сторону и вперед, следует поднимать от пола, касаясь передней частью конька, и ставить на пол прямо на середину конька, носком слегка наружу. Нogu, оставшуюся сзади, нужно также поднимать от пола, не касаясь передней частью конька, затем, приближая ее к опорной ноге, ставить в сторону и вперед прямо на середину конька, носком слегка наружу. Имитация толчков проводится с малой амплитудой движений в суставах ног, короткими движениями и с полным выпрямлением в суставах как

толкающей ноги, так и опорной. В процессе занятий в зале у занимающихся должно возникнуть четкое представление о своеобразии бега на коньках, его отличии от обычного бега.

Имитация бега со сменой направления, темпа и скорости. Бег вперед по кругу справа налево и слева направо. Бег по восьмерке в обе стороны. Бег назад со сменой направления. Бег вперед и назад в различном темпе и с различной скоростью. Бег вперед и назад со сменой направления, темпа и скорости по зрительным и звуковым сигналам (например, руководитель поднимает левую руку – бежать справа налево, правую – сменить направление бега, по хлопку бежать вперед по восьмерке, по свистку назад по восьмерке и т. п.).

Игровые задания на коньках в зале. Для развития умения свободно передвигаться на коньках целесообразно использовать разнообразные игровые задания без предметов и с предметом (с мячами, булавами, набивными мячами и др.). Сюда относятся эстафеты с передачей мяча, преодоление условных препятствий перешагивание через палки, набивные мячи, передвижение по лабиринтам различной формы и пр.

Упражнения в беге на коньках вперед и назад со сменой направления, темпа и скорости на льду.

Упражнения с помощью или с опорой на специальные санки с самого начала нужно добиваться хорошей осанки. Следует предостерегать от поднимания плеч, опускания головы, взмахивая руками и т. п. Большое внимание следует уделять правильному отталкиванию ребром середины конька и ни в коем случае не носком. Легкое предварительное сгибание толкающей ноги должно сменяться четким, коротким толчком под углом $45-35^{\circ}$ с полным разгибанием толкающей ноги и опорной. Направление толчка больше наружу и немного вперед, с таким расчетом, чтобы фигурист непрерывно с нарастающей скоростью двигался вперед. Необходимо, чтобы таз находился во фронтальной плоскости, проходящей через плечевые и голеностопные суставы. При обучении бегу по кругу вперед особое внимание уделяется правильному выполнению толчков на перебежках – только серединой конька.

Если хорошо освоен бег вперед по прямой и в обе стороны по кругу, а также по рисунку восьмерки, следует приступать к обучению бегу назад, начиная с овладения толчком назад с места скольжением на двух ногах назад. Первое упражнение начинаете с места из положения стоя носки вместе, пятки разведены. Толчковая нога описывает дугу и сближается с опорной, после чего все повторяется в другую сторону. Скольжение назад идет с опорной одной ноги на наружное, а другой на внутреннее ребро конька. Упражнение выполняют с опорой на обе ноги, а затем попеременно приподнимают ногу после толчка. В начале обучения следует особенно внимательно следить, чтобы не появлялось характерных ошибок: отставление таза, излишний наклон туловища вперед, вытягивание обеих рук перед собой («боюсь упасть») и опускание головы. Освоение бега назад по рисункам круга и восьмерки в перебежках требует владения толчком одной ногой назад-внутрь, а другой назад-наружу. Руки всегда должны двигаться перекрестно. Их движения происходят синхронно с легкими поворотами туловища относительно таза (скручивание).

Упражнение с переходом со скольжения вперед на скольжение назад и наоборот. После разбега вперед по прямой скользить на обеих ногах. Предварительное положение перед поворотом – вкручивание туловища относительно таза, руки направлены вниз, в сторону поворота, туловище прямо, ноги слегка согнуты. Поворот через передние части коньков осуществляется одновременно поворотом туловища и движением рук в сторону, противоположную повороту. Во время поворота ноги выпрямляют, а после него вновь слегка сгибают; скольжение назад идет на середине коньков. Необходимо непрерывно следить за вертикальным положением туловища.

После освоения бега и поворотов в обе стороны следует разучивать скольжение в приседе на двух ногах вперед и назад, скольжение «пистолетиком» на каждой ноге вперед и назад.

Подскоки на двух ногах и на одной вперед и назад. Выполняют на разнообразных беговых шагах и при поворотах. Необходимо следить за строго вертикальным положением тела и отталкиванием серединой лезвия конька.

Освоение бега, поворотов, подскоков и езды в положении приседа на одной и двух ногах. Необходимо в дальнейшем широко использовать *подвижные игры* на льду, в процессе которых закрепляют хорошую осанку, рациональные толчки и т. п.

Очень важно освоить остановки резким закривлением дуг, максимально используя торможения с постановкой коньков перпендикулярно линии скольжения. В этом периоде развивают устойчивость, которая выражается в способности даже в сложных ситуациях избегать падений.

Главная задача тренера – проявлять терпение и не подгонять детей. Нетерпеливость обернется и травмами чисто психологическими, и чрезмерной осторожностью, которая скажется на дальнейших занятиях. Многократные напоминания о правильном наклоне тела по отношению ко льду, прямой спине и о том, что движение может быть осуществлено только за счет толчков согнутых в коленях ног (а не за счет каких-то движений туловищем) – повышает эффективность тренировочного процесса юного фигуриста.

Литература

1. **Анохин, П. К.** Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 448 с.

2. **Иванова, Л. В.** Особливості побудови тренувального процесу навчання фігурному катанню на ковзанах для масового спорту / Л. В. Иванова // Гуманітарний вісник НУК: збірник наук. праць. – Вип. 7. – Миколаїв : Іліон, 2014. – С. 73–75.

3. **Иванова, Л. В.** Развитие угловых ускорений на основе афферентного синтеза в фигурном катании на коньках / Л. В. Иванова // Гуманітарний вісник НУК: збірник наук. праць. – Миколаїв : Іліон, 2017. – Вип. 10. – С. 224–231.

4. **Медведева, И. М.** Система подготовки спортсменов в фигурном катании на коньках : монография / И. М. Медведева. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 407 с.

5. Фигурное катание на коньках : учебник для ин-тов физической культуры / под общ. ред. А. Б. Гандельсмана. – М. : ФиС, 1975. – 183 с.

References

1. Anokhin P. K. Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem [Essays on the Physiology of Functional Systems]. Moscow, Meditsina Publ., 1975. 448 p.
2. Ivanova L. V. Osoblivosti pobudovi trenuvalnogo protsesu navchannya figurnomu katannyu na kovzanakh dlya masovogo sportu [Features of construction of the training process for figure skating on skates for mass sports]. Gumanitarniy visnik NUK: zbirnik naukovykh prats [Humanitarian Bulletin NUS: collection of scientific works]. Mikolaiv, Ilion Publ., 2014., issue 7, pp. 73-75.
3. Ivanova, L. V. Razvitie uglovykh uskoreniy na osnove afferentnogo sinteza v figurnom katanii na kon'kakh [Development of angular accelerations on the basis of afferent synthesis in figure skating]. Humanitarnyi visnyk NUK: zbirnyk naukovykh prats. [Humanitarian Bulletin NUS: collection of scientific works]. Mykolaiv, Ilion Publ., 2017, issue 10, pp. 226-232.
4. Medvedeva I. M. Sistema podgotovki sportsmenov v figurnom katanii na kon'kakh [System of training athletes in figure skating on skates]. Kyiv, Olimpiyskaya literature Publ., 2002. 407 p.
5. Gandel'smana A. B. Figurnoe katanie na kon'kakh [Figure skating]. Moscow, FiS Publ., 1975. 183 p.

Ivanova L. V., Instructor of the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Mukhin E. A., Senior Instructor of the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Periodization in the figure skating and peculiarities of the initial preparation of young sportsmen

Features of initial training of young figure skaters as one of the main stages of periodization of their training process are considered. The possibility of practical application of the method of systemic afferent synthesis is substantiated, and a set of

exercises is presented and analyzed that allow achieving the set goals at this stage of the athlete's training.

Key words: *periodization in figure skating, initial training, imitation of skater running, trajectory, sliding, changing direction, exercises and game tasks.*

*Іванова Л. В., викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

*Мухін Є. О., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua*

Періодизація в фігурному катанні на ковзанах та особливості початкової підготовки юних спортсменів

Розглянуто особливості початкової підготовки юних фігуристів як одного з основних етапів періодизації їх тренувального процесу. Обґрунтовано можливість практичного застосування методу аферентного синтезу, а також представлено і проаналізовано комплекс вправ, що дозволяють досягнути поставлених цілей на даному етапі підготовки спортсмена.

Ключові слова: *періодизація в фігурному катанні, початкова підготовка, імітація бігу ковзаняра, траєкторія руху, ковзання, зміна напрямку руху, вправи та ігрові завдання.*