

Іванова Л. В.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІГУРНОМУ КАТАННЮ НА КОВЗАНАХ ДЛЯ МАСОВОГО СПОРТУ

Розглянуто особливості побудови тренувального процесу навчання фігурному катанню на ковзанах в групах масового спорту. Проведено аналіз типових помилок починаючих фігуристів з урахуванням їх фізіологічних особливостей у процесі льодових тренувань і мікрогеометрії сліду від ковзана.

Ключові слова: *фігурне катання, координація рухів, елементи ковзання, ребро ковзана, повороти і дуги, мікрогеометрія сліду від ковзана.*

Останнім часом фігурне катання в рамках масового виду спорту набуває все більшої популярності як ефективний засіб для гармонійного розвитку людини, профілактики різних захворювань, а також самостверджуючий засіб дозвілля.

Постановка проблеми даної статті обумовлена тим, що фігурне катання на ковзанах є одним з небагатьох складнокоординованих видів спорту, в якому в жодних етапах навчання любителів фактор урахування їх індивідуальності та особливостей побудови тренувального процесу є основою подолання людського страху, безпеки тренувань і розвитку періоду навичок і вмінь.

Мета статті – формування раціонального, науково обґрунтованого підходу до організації тренувального процесу навчання фігурному катанню на ковзанах у групах масового спорту з урахуванням фізіологічних особливостей спортсменів протягом проведення льодових тренувань.

Помірні навантаження на масовому спорті в умовах зниженої температури при раціональній побудові тренувального процесу не обмежують рівень м'язової діяльності, а розвивають його. При цьому, зниження температури шкіряного покриву аботемператури крові змушує терморегуляторний центр (гіпоталамус) активізувати механізми, що зберігають тепло тіла і збільшують його утворення.

Інтенсивність метаболізму клітин шкіри при цьому знижується, тому її потреба в кисні зменшується. Різнобічне вдосконалення функцій центральної нервової системи та опорно-рухового апарату при управлінні рухами поєднується з удосконаленням систем кровообігу, дихання, підвищення обміну речовин. Величина навантаження дозується в процесі занять.

Різноманіття форм пересування на ковзанах характеризує фігурне катання як складнокоординований вид спорту.

Основною метою початкового і базового періодів є поетапне вдосконалення «почуття льоду» і орієнтування на майданчику, розвиток сприйняття опори, чіткому відчутті вільного ковзання при різному нахилі тіла спортсмена по відношенню до льоду і контрастною зміні швидкості ковзання.

Фундаментом для побудови методики є створення точного і чіткого образу майбутньої дії. Для цього, тренувальний процес повинен складатися з двох частин - розминки без ковзанів і безпосередньо льодової частини тренування, що найбільш ефективно розвиває вміння коригувати рухи на основі поточної інформації і системі зворотних зв'язків. Щоб теоретично зрозуміти і практично освоїти техніку ковзаючого кроку, необхідно перед виходом на лід виконати серію вправ. А так як головним завданням на даному періоді є освоєння поштовхів, ковзання на ребрах ковзанів, різноманітних двох і одноопорних поворотів, розроблені підготовчі вправи, що імітують елементи ковзання такі як: ялинка, перебігання вперед, перебігання назад, імітація переходу з ковзання вперед на ковзання назад (поворот моухок, поворот трійкою). При цьому слід у доступній і лаконічній формі пояснити починаючому спортсмену, як працює ковзання при виконанні даного елемента, тобто на якому ребрі і частині леза

ковзанів відбувається процес руху. Можна для наочності – взяти в руки ковзанку і продемонструвати. Слід звернути увагу на правильне відштовхування ребром середини ковзана – ні в якому разі не його зубцевою частиною. З самого початку необхідно робити акцент на правильну осанку, застерігаючи від підймання плечей, опускання голови, контролюючи положення рук. Таз повинен знаходитися у фронтальній площині, що проходить через плечові і гомілковостопні суглоби.

Помилковою є думка, що для впевненого ковзання досить добре розвинути м'язи ніг. Правильність ковзання досягається в результаті опанування цілим рядом компонентів. Не останнє місце серед них займає добре тренований вестибулярний апарат, який входить до складу органу слуху. Саме він виступає тим центром, який забезпечує знаходження та збереження правильної і природньої рівноваги, що і є першою умовою навчання, без якого абсолютно не можливий подальший прогрес. Тільки володіючи почуттям рівноваги, яке кожен спортсмен-новачок повинен набути сам, можна успішно оволодіти елементами фігурного катання.

У процесі масових занять фігурним катанням на ковзанах, а саме при навчанні та вдосконаленні техніки різних елементів, а також аналізі їх виконання, застосовують терміни – спеціальні короткі і точні визначення сутності руху або положення фігуриста. Існуюча термінологія створена практикою фігурного катання на ковзанах. Найбільш широко застосовуються наступні терміни [2]:

1. *Опорна нога*– нога, на якій фігурист ковзає по льоду.
2. *Вільна нога*– нога, яка не торкається льоду.
3. *Зміна напрямку*– перехід від ковзання вправо до ковзання вліво або навпаки.
4. *Зміна фронту*– перехід від ковзання вперед до ковзання назад або навпаки.

5. *Ребро ковзана*– ковзання на зовнішньому або внутрішньому ребрі леза ковзана.

6. *Позиції по Паніну* (I-IV) – позиції за системою положень, яка запропонована [3] відомим вітчизняним фігуристом Н.А. Паніним (див. рис.). Згідно цієї системи основними ознаками, що визначають положення фігуриста, є розташування фронтальних поперечних осей плечового поясу, тазу і вільної ноги щодо опорної. Скручування тулуба – це поворот верхньої його частини по відношенню до нижньої, навколо поздовжньої осі.

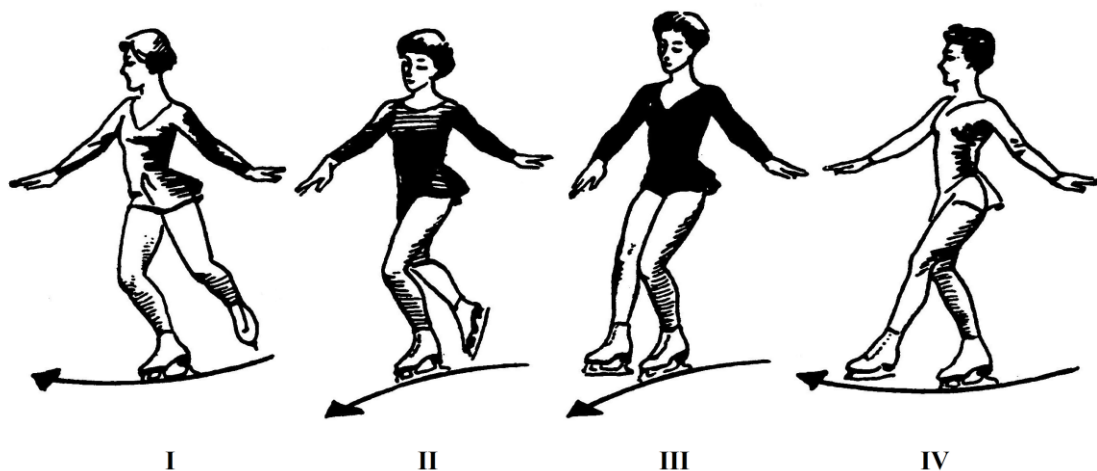


Рис. Позиції по Паніну: I – тулуб не скручено, вільна нога позаду опорної; II – тулуб скручено, вільна нога позаду опорної; III – тулуб не скручено, вільна нога попереду опорної; IV – тулуб скручено, вільна нога попереду опорної

7. *Кроки*– комбінації поштовхів, дуг, трійок, перетяжок, скобок, крюків, викрюків і петель, за допомогою яких фігурист пересувається по майданчику.

8. *Поворот «трійкою»* виконують на одній нозі. При цьому відбувається зміна ребра ковзана, тобто перехід з зовнішнього ребра на внутрішнє і навпаки. Дуги перед трійкою і після неї лежать на одній кривій.

9. *Поворот «моухок»*– перехід з однієї ноги на іншу, на теж саме ребро, тобто з зовнішнього на зовнішнє або з внутрішнього на внутрішнє.

10. *Поворот «чоктау»*– перехід з однієї ноги на іншу, на протилежне ребро, тобто з зовнішнього на внутрішнє або навпаки.

Більш докладний опис професійних термінів і елементів фігурного катання на ковзанах, а також їх детальні характеристики, наведені в роботах [1, 3, 4].

При побудові методичного процесу та практичної підготовки фігуристів необхідно враховувати, що для підвищення техніки володіння ковзаном при виконанні поворотів і простих дуг треба аналізувати мікрогеометрію сліду. Тренер акцентує увагу на слід, залишений ковзаном при правильно виконаному елементі. Використовуючи самоконтроль в процесі відпрацювання, фігурист наочно бачить помилку, а досвідчений тренер знаходить і встановлює причину невдалого виконання елементу. Розбір типових помилок дозволяє спортсменам уникнути їх при подальшому відпрацюванні елементів .

До найбільш типових помилок в мікрогеометрії відносяться: хвилястість лінії сліду, двуреберність, зміна ребра, форсований слід, скоблений слід.

Хвилястий слід виникає в результаті втрати рівноваги на ребрі ковзана. Фігурист зазвичай втрачає стійкість із зменшенням швидкості ковзання, при різких переміщеннях тулуба під час ковзання на ребрі, при розслабленні голеностопа опорної ноги, але найчастіше ця помилка спостерігається при стартах, на початку ковзання і після виїзду з повороту.

Двуреберність (слід від двох ребер). Головна причина – втрата швидкості фігуристом, але є й інші: недостатній нахил корпусу, особливо до і після поворотів, порушення роботи голеностопа опорної ноги, а при стартових і перехідних поштовхах – постановка на лід не чистим ребром ковзана, а площиною.

Зміна ребра – одна з грубих помилок при виконанні вправи. Найчастіше вона проглядається в малюнку сліду ковзання до і після повороту, рідше – при ковзанні на звичайних дугах.

Причини неправильної зміни ребра різні. Так, перед поворотом «трійкою» це відбувається, як правило, через раннє скручування тіла у напрямку обертання, яке розпочалося задовго до повороту. На ділянці в'їзду в «трійку» – внаслідок недостатнього нахилу тіла, коли обертання корпусу щодо опорної ноги настільки велике, що фігурист втрачає контроль над робочим ребром. Щоб зберегти стійкість, він встає на вільне ребро, тим самим полегшуючи собі поворот.

В «трійках» назад зміну ребра іноді видно на ділянці самого вістря. Зміна ребра – найбільш поширена помилка у всіх поворотах «скобкою» на дузі як до, так і після повороту. Зазвичай це відбувається на сплюсненій частини дуги, коли фігурист не в змозі підготувати корпус для повороту, не порушивши тим самим кривизни дуги.

Форсований слід дуже легко відрізнити від чистого сліду: він у декілька разів товще звичайного, а товщина його не скрізь однакова. Форсована дуга нагадує так званий «рваний» слід, вона майже завжди глибше чистого сліду.

Причина його появи та, що фігурист змушений «силою» зберігати напрямок руху, коли рух тулуба не збігається з цим напрямком.

Скоблений слід дуже добре проглядається на вістрях поворотів «трійкою», «скобкою», «крюком» і «викрюком». Він матовий, нагадує зрізану ділянку поверхні льоду. Лід зрізається в момент повороту ковзана, коли фігурист не може чисто перекласти ребро, виконуючи поворот на сплюсненій частині полоза. Помилка виходить через неправильне переміщення осі рівноваги тіла уздовж поздовжньої лінії полоза. Фігурист, полегшуючи собі поворот, порушує чистоту малюнка сліду. Безперечно, що повороти легше виконувати на більш стійкій опорі, скажімо на середній частині полоза, але в цих випадках ніколи малюнок повороту не буде чистим, хоча за формою може бути й правильним.

Основні принципи формування тренувальних груп з фігурного катання на ковзанах полягають у наступному:

1. Враховуються координаційні здібності спортсмена-початківця;
2. Швидкість його навченості;
3. Рівень динамічної рівноваги людини;
4. Початкові навички учня, якщо такі вже є.

Після проведення вербальних тестів та першої розминочної частини тренування склад груп формує тренер, виходячи з отриманих результатів, а також наявного досвіду роботи.

Висновки: 1. Специфіка формування груп з фігурного катання на ковзанах повинна базуватися на результатах індивідуального відбору, поетапності збільшення навантажень і послідовності переходу від виконання простих елементів до більш складних. 2. Обов'язковою умовою побудови тренувального процесу є поділ його на дві частини – розминку без ковзанів і безпосередньо льодову частину тренування. 3. Методика льодових тренувань має включати елементи самоконтролю на основі використання аналізу мікрогеометрії сліду від ковзана.

Література

1. **Глязер, С.** Азбука начинающего фигуриста // Практическое пособие для юных и взрослых любителей спорта самостоятельно разучивающих элементы школьного и произвольного фигурного катания на коньках. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 104 с.

2. **Медведева, И.М.** Фигурное катание на коньках // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.

3. **Панин, Н.А.** Искусство фигуриста. – М.: ФиС, 1956. – 327 с.

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

Peference

1. Glyazer, S. Azbukanachinayuschegofigurista // Prakticheskoeposobiedlyayunyhivzroslyhlyubiteleysportasamostoyatelnorazuchivayuschihelentyshkolnogoi proizvolnogofigurnogokataniyanakonkah. – M. : Fizkultura isport, 1969. – 104 p.

2. Medvedeva, I. M. Figurnoekatanienakonkah // Uchebnikdlyastudentovvuzovfizicheskogovospitaniyaisporta. – Kiev: Olimpiyskayaliteratura, 1998. – 223 p.

3. Panin, N. A. Iskusstvo figurista. – M.: FiS, 1956. – 327 p.

4. Figurnoe katanie na konkah // Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury. Pod obsch. red. A.B. Gandelsmana. M: FiS, 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 Institute of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Peculiarities of organization of training in teaching figure skating as a mass sport in groups

In the following article peculiarities of organization of training in teaching figure skating as a mass sport in groups was overviewed. An analysis of typical mistakes of beginner figure skaters during training on ice with consideration of their physiological characteristics and microgeometry of blade tracings was carried out.

Key words: *figure skating, movement coordination, moves in the field, figure skating blade, slides and curves, microgeometry of blade tracings.*

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

Особенности построения тренировочного процесса обучения фигурному катанию на коньках для массового спорта

Рассмотрены особенности построения тренировочного процесса обучения фигурному катанию на коньках в группах массового спорта. Проведен анализ типичных ошибок начинающих фигуристов с учетом их физиологических особенностей в процессе ледовых тренировок и микрогеометрии конькового следа.

Ключевые слова: *фигурное катание, координация движений, элементы скольжения, ребро конька, повороты и дуги, микрогеометрия конькового следа.*