Лялина Е.П., Комлева С.В., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Аннотация: Современное фигурное катание-известное, как сложно-координационный и зрелищный вид спорта, в современное время достаточно широко развивается. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо придерживаться определенной схемы построения тренировочных занятий в течение всего спортивно-соревновательного сезона.

Ключевые слова: фигурное катание, тренировочный процесс, спортивные результаты, мастерство.

В каждом виде спорта спортивная деятельность спортсмена исчисляется спортивными сезонами и фигурное катание не исключение. Для рационального распределения нагрузки на спортсмена в течение соревновательного периода, необходимо грамотно подходить к управлению подготовкой спортсмена. Современные фигуристы большую часть своей жизни проводят на тренировках. Задачей тренеров является верно рассчитать силы спортсмена в течение всего непростого сезона.

Необходимо учесть, что у фигуристов годичный цикл подготовки состоит из подготовительного периода (июнь–ноябрь), включающего в себя предсоревновательный этап (октябрь – ноябрь), соревновательный период (декабрь–апрель) и переходный, (апрель – май). В подготовительном периоде предусматривается выполнение наибольшего объема тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. В этом периоде решаются следующие задачи: создание необходимых физических (базовых) качеств; повышение специальной физической и хореографической подготовленности; постановка и освоение новых программ; освоение новых элементов и стабилизация техники исполнения уже изученных.

На предсоревновательном этапе постепенно снижается объем тренировочных нагрузок, продолжает расти интенсивность, приближаясь в

конце периода к уровню соревновательной; повышается уровень специальной физической подготовки, совершенствуется техника исполнения элементов в частях программы и в полных прокатах; проводятся контрольные прокаты новых программ на тренировках, показательных выступлениях и предсезонных соревнованиях; ведется психологическая и морально-волевая подготовка.

В соревновательном периоде объемы тренировочных нагрузок снижаются, а интенсивность достигает максимального (соревновательного) уровня. Основные задачи этого периода: окончательная доводка и совершенствование элементов и программ в целом, подведение спортсменов к наивысшему пику спортивной формы и реализация накопленного потенциала на основных стартах сезона.

В переходном периоде интенсивность тренировочных занятий снижается, объем достигает средних величин. Основные задачи: разучивание новых элементов, совершенствование хореографической и музыкальной подготовленности, поиск и подбор музыкального сопровождения для программ следующего сезона, постановка программ, активный отдых. [1]

При подготовке юных фигуристов тренеру необходимо обращать внимание на календарный и биологический возраст своего подопечного, для избежания серьезной физической перегрузки. Опыт некоторых тренеров, работающих России, в частности Екатеринбурге, иногда показывает результат подобного плана: тренер, желая добиться от юного спортсмена высоких результатов за счёт чрезмерной физической нагрузки, приводит своего подопечного к травмам и в последствие уходу из спорта. Знаменитый тренер по фигурному катанию Алексей Николаевич Мишин советует тренерам планировать свою деятельность, исходя из следующих данных:

1) начальный возраст фигуриста при обучении спортивному фигурному катанию, 2) продолжительность подготовки для достижения соответствующих результатов, 3) оптимальный возраст для достижения высоких результатов.

Динамика нагрузок в процессе многолетней тренировки фигуристов, целесообразное соотношение различных видов подготовки, работа различной преимущественной направленности должны обеспечить рациональное построение этого процесса, Опыт подготовки сильнейших советских фигуристов с учетом специфики фигурного катания как вида

спорта со сложной координацией движений позволяет рекомендовать примерное соотношение общей, специальной физической и специальной технической подготовки в процессе многолетней тренировки в этом виде спорта [1].

При подготовке спортсмена в фигурном катании необходимо включать соревновательные упражнения в тренировочный процесс и тем самым обеспечить необходимый уровень специальной выносливости. Упражнения, выполняемые с меньшим напряжением, в сравнении с соревновательным не могут в должной степени адаптировать организм спортсменов к соревновательным нагрузкам в полном объеме.

Библиографический список

1. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. [Электронный ресурс]
https://alpha.tulup.ru/articles/423/metodika_obuchenija_objazatelnym_figuram.html (Дата обращения 20.09.2018)

Лялина Е. П., Бараковских К. Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УРАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ

Аннотация. На сегодняшний день, физкультурно-спортивной деятельности в Уральском регионе уделяется достаточное внимание. Создаются новые спортивные объекты, открываются спортивные школы, фитнес-клубы, активно ведётся подготовка специалистов, работающих в данной отрасли. Большое значение придаётся развитию детской спортивной деятельности, так как это спортивное будущее России и Уральского региона в частности.

Ключевые слова: спортивные сооружения, физическая культура и спорт, дети, виды спорта.