

организовывать совместные внеклассные мероприятия, поездки в театр, цирк, праздники. И это важно не столько для сплочения коллектива, сколько для укрепления комфортного мира ребенка, в котором есть уважающие его взрослые.

Благоприятное прохождение адаптационного периода характеризуется укреплением психо-эмоционального состояния ребенка, его соматического здоровья, работоспособности и уверенности в своих силах. Достичь такого результата намного легче, если родители и педагог понимают всю сложность школьной адаптации, осознают свою совместную ответственность и настроены на партнерское взаимодействие в образовательном процессе.

Библиографический список

1. Демина А.Ю. Социальная адаптация личности ребенка в меняющемся мире. Махачкала, издательство «Алеф», 2011. 528с.

Лялина Е.П. Домахина А.В

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

ТРЕНАЖЕРЫ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ ФИГУРИСТОВ

Аннотация: Во многих видах спорта достаточно широкое применение находят различные вспомогательные устройства, в фигурном катании, данный вид средств еще только набирает обороты. Но имеющиеся тренажеры вносят весомый вклад в воспитание спортсменов высокого спортивного уровня.

Ключевые слова: Тренажер, вспомогательное устройство, скольжение.

Простейшими устройствами для тренировки вестибулярного аппарата спортсмена являются «Спиннеры», представляющие из себя платформу, с обратной стороны которой имеется выступ, повторяющий кривизну лезвия. С помощью данного тренажера фигурист учится контролировать положение своего тела в пространстве в процессе выполнения вращений [3].

Среди тренажеров, которые могут быть применены в тренировках на льду, представляют интерес следующие.

Тренажер, регулирующий угол сгибания коленного и голеностопного суставов опорной ноги. Тренажер укрепляют на коленном суставе, он представляет собой гониометр. При разгибании коленного сустава больше заданной величины звуковой или световой сигнал напоминает спортсмену о необходимости согнуть ногу. Прибор может быть весьма эффективным для обучения мягкой манере скольжения на согнутой опорной ноге. Тренажер, регулирующий величину сгибания голеностопного сустава, устроен аналогично и служит для обучения и совершенствования работы голеностопного сустава при выполнении поворотов вперед и назад, а также петель.

Тренажер, облегчающий отработку угла наклона конька ко льду. Устанавливая величину угла на шкале тренажера, можно быстрее добиться необходимой гибкости скольжения. Этот же тренажер можно использовать и для выработки определенного угла наклона конька — весьма важного показателя техники скольжения.

Необходимая степень подготовки устанавливается на шкале тренажера. Если спортсмен при подготовке к повороту достиг необходимой степени скрученности туловища, раздается звуковой сигнал; если нет — нет и сигнала. Применение тренажера может уменьшить время обучения поворотам, повысить качество выполнения подготовки. Тренажер также можно применять для контроля и отработки необходи-

мой степени скрученности туловища и в других фигурах—в петлях, после поворотов и т. п. [2]

К самым высокотехнологичным устройствам можно отнести: тензометрические датчики, укрепленные в стельке ботинка или на самом коньке, помогающие найти точное движение конька в поворотах, петлях, простом скольжении, а также «Жилет Мишина», разработанный Виктором Шапиро и Алексеем Мишиным. Данное устройство помогает контролировать спортсмену группировку рук во время выполнения прыжковых элементов при помощи встроенных в жилет звуковых датчиков. Другим вспомогательным средством разработанным, Виктором Шапиро стал автоматически вращающийся диск. Данное устройство помогает фигуристам в разучивании многооборотных прыжков. Диск имеет несколько режимов работы на разных скоростях, смысл устройства в том, что спортсмен раскручивается на диске и спрыгивает с него, как бы имитируя прыжок, который будет выполняться на льду [1].

Все эти технические приспособления оказывают значительную помощь в процессе подготовки фигуристов, но к сожалению, не все школы фигурного катания имеют возможность содержать на своей базе данные тренажеры. Чаще всего причиной отсутствия вспомогательных средств, особенно для проведения занятий на льду является некомпетентность тренера в вопросах физики и механики движений спортсмена.

Библиографический список

1. [Электронный ресурс] http://spbvedomosti.ru/news/sport/figurist_pokhozh_na_nbsp_kosmolet/ (Дата обращения 06.10.2017)
2. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. [Электронный ресурс] <http://twizzle.ru/kupit/accesories/spinner/> (Дата обращения 06.10.2017.)

Лялина Е.П., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Аннотация. В статье представлены возможные методы обучения основным техническим элементам в фигурном катании.

Ключевые слова: Методика обучения, основные элементы фигурного катания, технические элементы.

Актуальность. Значительный прогресс современного фигурного катания во многом объясняет достаточно значительный спрос у людей разного возраста, большинство из которых дети 4-5 лет. Желание отдать ребенка в фигурное катание появляется не только ради укрепления здоровья, а также для освоения основных технических элементов с целью дальнейшего спортивного совершенствования и достижения высоких спортивных результатов.

Для фигуриста характерным является выполнение разного рода задач, что свидетельствует о развитии разных физических качеств. Координационных, силовых, различного вида выносливость, также немаловажным качеством является артистизм, так как каждый спортсмен за несколько минут должен представить определённый