

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

образ технической программы, выполняемой под определённое музыкальное сопровождение.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные данные по теме.
2. Ознакомиться с различными методиками обучения основным элементам фигурного катания.
3. Выявить наиболее современные методики обучения основным элементам в фигурном катании.

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта, в котором все сложные элементы состоят из более простых движений, которыми необходимо овладеть начинающему спортсмену для спортивного совершенствования и достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем. Значимость понимания и знания выполнения основных технических элементов и фигур достаточно велико, так как именно эти элементы играют роль своего рода «фундамента» для овладения последующих технических навыков. Эти знания важны как самим фигуристам, так и их наставникам. Но, как правило обучать основным элементам, чаще всего приходится детей дошкольного или младшего школьного возраста (от 4 до 7-8 лет), именно поэтому компетентность тренера в вопросах правильного обучения детей так называемым «азам» фигурного катания, крайне важна. На сегодняшний день существует достаточное количество литературы о фигурном катании разных жанров, но описать методику обучения основным техническим элементам и фигурам удалось вовсе не многим. Одним из авторов, описавших стал: А.Н. Мишин (8 марта 1941г.)

А.Н. Мишин в книге «Фигурное катание на коньках» предлагает следующую методику: Основой методического обучения считается воспитание у спортсмена аккуратности, внимательности, точности, совершенного владения движениями. Другая особенность заключается в последовательном обучении от простых технических элементов к более сложным. Так как в освоении простых элементов эта взаимосвязь от простого к сложному является наиболее тесной. Каждый простой элемент-это составная часть более сложной фигуры. При ознакомлении спортсменов с новой фигурой необходимо обращать особое внимание на те движения, позиции, способы оттачивания, перевода свободной ноги и головы, которые встречались ранее в более простых, уже знакомых фигурах. Они должны стать фундаментом, своего рода опорными точками при изучении новой фигуры.

Далее приведена схема обучения техническому элементу:

1. Словесное объяснение сути фигуры, принципа выполнения.
2. Показ кинограммы образцового выполнения.
3. Разучивание позиций и движений:
 - а) стартовое положение;
 - б) подготовка к элементу;
 - в) положение линии плеч, рук, линии таза и свободной ноги перед элементом;
 - г) движение плечевого пояса относительно таза в элементе;
 - д) движение свободной ноги в элементе;
 - е) движение опорной ноги в элементе;
 - ж) положение линии плеч, рук, линии таза и свободной ноги после элемента;
 - з) подготовка к следующему элементу и далее по приведенной схеме.

Первоначально все движения разучивают, держась одной рукой за внешнюю опору (борт катка, хореографический станок). При разучивании нового элемента, допустим одного из поворотов, на льду вначале отрабатывают позиции перед поворотом и после него. При этом основное внимание уделяют положению линии плеч и четко выраженной реберности скольжения.

После того, как фигурист освоит все движения поворота удовлетворительно и будет выполнять с опорой о борт катка, приступают к выполнению элемента в условиях скольжения, опираясь сначала обеими руками на руки преподавателя, а затем — одной рукой.

Самостоятельное выполнение элемента без контроля рисунка фигуры — следующий этап разучивания.

После того, как, в принципе, освоен основной учебный вариант выполнения, начинается непрерывный процесс совершенствования. Кроме общей для всей спортивной деятельности фигуриста задачи повышения психической устойчивости этап совершенствования обязательных фигур имеет еще две основные задачи:

1. Шлифовка техники.
2. Создание функциональной избыточности.

Создание функциональной избыточности тесно связано с совершенствованием техники выполнения. Имеется в виду использование в тренировке различных вариантов техники выполнения обязательных фигур. Другим средством повышения функциональной избыточности являются специальные упражнения, модифицированные и усложненные варианты обязательных фигур. В общих чертах модификация и усложнение элемента приобретают такие, например, формы, как двойное выполнение круга, поворота, петли, многократное повторение различных поворотов и т. п. [2]

На сегодняшний день фигурное катание, как и другие виды спорта совершенствуется, вводятся новые требования повышаются критерии оценки уровня мастерства. Для достижения высокого результата необходим грамотный, методичный подход к проведению тренировочных занятий, ведь успешность фигуриста складывается из различных компонентов, например таких, как: грамотность и квалифицированность тренера, важную роль несомненно играют и индивидуальные спортивные качества спортсмена, но и немаловажным компонентом является выбор правильной методики освоения основных технических элементов. Исходя из личного опыта можно сказать, что большинство тренеров Свердловской области в проведении тренировочных занятий придерживаются теории, описанной А.Н. Мишиным. Именно поэтому данную методику проведения занятий можно считать наиболее современной. Но все - таки, во многих школах фигурного катания недостаточное внимание уделяется технике скольжения, именно это сказывается на достаточно низком уровне оценки, отражающей умение «владеть коньком». Многие тренеры делают упор на разучивание и совершенствование прыжковых элементов, забывая порой об овладении правильным реберным скольжением. Большое внимание стоит уделять разминке на полу, так как многие элементы выполняются с большой вероятностью получения травм.

Методика освоения основных технических элементов должна быть поэтапной. Каждый новый разучиваемый элемент должен быть следствием разученного ранее движения. Только поэтапность освоения и использование различных имитационных и подводящих упражнений может благотворно повлиять на упрочение полученных профессиональных навыков, а также на достижение высокого спортивного результата у начинающих фигуристов и у спортсменов с многолетним спортивным опытом.

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 12.10.2017)