

# **Вера Филипповна Бирбраер**

**Заслуженный работник физической культуры России  
Заслуженный тренер России  
Судья Всероссийской категории по фигурному катанию  
на коньках**

## **ОПЕРАТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТА К СТАРТУ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПРОИЗВОЛЬНОМУ КАТАНИЮ**

**Методическое пособие**

Самара 2016 год

Подготовка фигуриста к старту в соревнованиях по произвольному катанию включает: подготовку инвентаря, подготовку к разминке, предледовую разминку, ледовую разминку, предварительное ознакомление с трудностями, встречающимися во время выполнения программы, и способами их преодоления.

### **ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ**

Ботинки необходимо заранее помыть и покрасить (белые), начистить (белые), поменять шнурки.

Выбирая костюм, необходимо продумать его цвет в зависимости от наличия и цвета бортов, ограждающих ледяную площадку. Если костюм (платье или фрак) давно не одевался, примерить его за несколько дней до старта и попробовать все движения, при выполнении которых возможно неудобство. Заранее приготовить косметический набор, запасные шнурки, колготки (для девочек), нитки с иглой, запасную пленку с музыкальным сопровождением программы произвольного катания.

### **ПОДГОТОВКА К РАЗМИНКЕ ВНЕ ЛЬДА**

Для того чтобы своевременно подготовиться к разминке вне льда, необходимо определить время прибытия на каток, где проводятся соревнования. Нежелательно приходить рано (большая вероятность того, что начнешь нервничать) или поздно (не успеешь сделать все необходимое). Лучше всего определить время прихода на каток, заранее рассчитав начало своей разминки. При расчете времени необходимо учитывать: количество участников, выступающих до начала Вашей разминки; количество разминок, умноженное на 7 минут, время катания одного участника с добавлением времени, необходимого на выставление ему оценок судьями (обычно на выступление спортивной пары или мужчины-одиночника и оценку их судьями уходит 7 – 7,5 минут, танцевальной пары и женщины – одиночницы – 6 – 6,5 минут, на короткую программу произвольного катания - 4 – 4,5 минут; время на заливку льда перед разминкой - 15 – 20 минут.

Время выхода из дома определяется с учетом времени Вашей разминки, времени, затраченного на дорогу от дома до катка, и одного часа, необходимого для подготовки к разминке на льду. Перед выходом следует еще раз проверить наличие пленки с музыкальным сопровождением, коньков, чехлов, костюма и других необходимых вещей.

Придя на каток, где проходят соревнования, необходимо определить стартовый номер участника, который катается в данный момент, и сопоставить с ожидаемым. В зависимости от этого Вы можете скорректировать свой план. Если у Вас до разминки ещё 2 или 1,5 часа то лучше всего выйти на улицу и погулять, чтобы отвлечь свое внимание от предстоящего выступления. Нежелательно оставаться в зале и смотреть выступления своих товарищей, так как неудачное их катание может создать «выигрышное» настроение, а удачное, наоборот – расстроить.

Кроме того, наблюдая катание, Вы идеомоторно выполняете чужие движения. Это может сбить с собственного ритма.

За 5 – 7 минут до непосредственной подготовки к выходу на лед (если Вы пришли на соревнование своевременно) следует остаться в зале, освоиться с публикой, привыкнуть к освещению, всмотреться в зрителей, судей, убедить себя в том, что все так, как Вы ожидали. Если Вы чувствуете возбуждение от присутствия большого количества публики, от её реакции на выступление спортсменов, внушите себе, что это так и должно быть, постарайтесь представить, будто Вы пришли на тренировку.

Местом для внеледовой разминки может быть зал, прохладный вестибюль, какие-либо помещения в подвале, где не слышно музыки выступающих и объявление оценок, или более или менее просторный коридор.

Привыкнув к залу и найдя место для внеледовой разминки, следует надеть тренировочный костюм и приступить к предледовой разминке.

### **ПРЕДЛЕДОВАЯ РАЗМИНКА** **(20 – 30 минут)**

Задачами предледовой разминки являются: подготовка организма к физической работе, концентрация внимания на программе, психологическая настройка на обязательное правильное выполнение программы.

**Общая физическая подготовка** начинается с семенящего бега, бега с высоким подниманием бедра, бега прыжками, которые необходимы для разогревания организма, затем следует выполнить упражнения на равновесие (вращение головы и туловища с открытыми и закрытыми глазами, с остановкой в вертикальном положении, с фиксацией взора и.т.д.) - для повышения чувствительности аппаратов, стабилизирующих положение тела в пространстве; упражнения на растягивание - для подготовки связочного аппарата к предстоящей работе; прыжковые упражнения, необходимо с закрытыми и открытыми глазами, с обязательной фиксацией позы приземления. Выполняя упражнения, необходимо концентрировать внимание на мышечных ощущениях, чувствовать, что тело поддается управлению.

**Концентрация внимания на программе** производится после физической разминки. Для этого необходимо представить и начать повторять программу со всеми предписанными движениями и мимикой, напевая музыку или подсчитывая такты. Движения ног надо имитировать, а движения рук корпуса и головы - исполнять в полную силу, концентрируя внимание на мышечных ощущениях и вспоминая все замечания тренера, даже те, которые касаются направления, амплитуды движений, выразительности исполнения. Если волнение не проходит, надо повторить программу дважды. Особое внимание необходимо уделить имитации элементов и приземления после прыжков и поддержек. Подходы к основным элементам следует повторить ещё раз изолированно от программы, концентрируя внимание на ритме исполнения основных фаз элементов.

### Психологическая настройка на правильное исполнение программы

производится в процессе имитации программы путем самовнушения. Выполнение каждого упражнения и каждой операции на разминке надо мысленно одобрять, убеждать себя в том, что то или иное движение исполнялось как всегда и что так же оно будет исполнено на старте. Подобное самовнушение в форме самоприказа («Выезд! Стоять! Держать! Выполнять!»), как правило, снимает волнение, укрепляет уверенность в своих силах. Чувство уверенности подкрепляется мыслями о большой тренировочной работе, проведенной до соревнований, о хорошем физическом состоянии и правильно проведенной разминке.

После разминки следует: положить крем, надеть костюм, проследив за тем, чтобы не было видно нижнее бельё; проверить все крючки, застёжки, молнии. Затем надо накинуть пальто или спортивную куртку, чтобы не остыть и приготовить коньки. После этого целесообразно ещё раз перед зеркалом проверить «чарующие» движения, а также вспомнить содержание и порядок типичной разминки на льду. Но всё это должно уйти 10 – 15 минут.

### ЛЕДОВАЯ РАЗМИНКА

Задача ледовой разминки - почувствовать лед, сориентироваться на площадке, добиться отчетливости видения и ещё раз убедиться в том, что Вы в состоянии выполнить свою спортивную программу. Это достигается в процессе выполнения стандартной разминки, которая заранее составлена и отработана на тренировках.

Начинать ледовую разминку надо со скольжения по прямой и перебежек сильными толчками с отчетливым ощущением ребра конька, на котором скользишь; далее проделать комбинации шагов, требующие точного сохранения равновесия (при этом особое внимание обращать на ощущение вертикального положения тела с одновременным зрительным контролем) и 1 – 3 несложных прыжка (с акцентированием внимания на приземлении). Эти упражнения дают возможность фигуристу обрести «чувство льда» и уверенность в своих силах. Даже после такой 1,5 – 2 минутной разминки он может исполнять программу.

Начинать прыжки целесообразно с самого «надежного» и выполнять их в порядке повышения трудности, сопровождая каждое удачное исполнение собственным одобрением. Если какой-либо прыжок не получился, надо выявить причину и только после этого выполнять его ещё раз. Все прыжки, входящие в программу, на разминке выполнять не обязательно. Следует выполнить только 2 – 3 «надежных» прыжка и все сложные, остальные можно уверенно исполнить прямо на соревновании. Если нет уверенности в выполнении какого – либо элемента, его надо проделать ещё раз. Заканчивать разминку нужно с мыслью, что лёд хороший, что Вы все сделали хорошо и через 5 – 15 минут ( в зависимости от Вашего стартового номера).

Вы повторите все так же успешно. Самое главное на ледовой разминке - не растерять чувство уверенности, приобретенное в процессе предыдущей подготовки, и не вселить в себя чувство растерянности.

Ожидать свой старт можно по разному, в зависимости от стартового номера. Если Ваше выступление сразу после разминки, то лёд покидать не следует, надо провести настройку на льду. Если времени достаточно, можно пройти в раздевалку, снять ботинки, отдохнуть, проанализировать некоторые фрагменты программы, но ни в коем случае нельзя смотреть выступление и слушать музыкальное сопровождение и оценки Ваших ближайших соперников. Зашнуровывать ботинки следует тогда, когда начал кататься последний перед Вами участник. Как только он покинул площадку после окончания программы, следует сразу же выйти на лёд, чтобы произвести последнюю настройку.

Пока судьи выставляют оценки предыдущему участнику, целесообразно скользить вдоль борта у края площадки по крутым дугам, чувствуя ребра коньков, ощущая напряжение мышц, дозируя силу толчков. При этом надо ритмично дышать и стараться взглянуть в окружающих. Можно проимитировать приземление после прыжков, но главное - чувствовать лёд. Необходимо ещё раз проверить шнуровку, оправить костюм и приготовиться выехать к месту исходного положения. Выезжать к месту исходного положения надо заранее отработанным способом.

## **ТРУДНОСТИ ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

При исполнении произвольной программы могут встретиться различные трудности. Приведем некоторые из них.

**Чувство страха.** Фигурист начинает бояться, что не выполнит программу до конца. В связи с этим от исполняет движения с уменьшенной амплитудой, стараясь экономить свои силы. Движения его скованны, внимание от программы отвлечено. Чтобы избежать этого, необходимо перед соревнованиями неоднократно выполнять программу целиком. Одно сознание того, что на тренировках Вы выдерживали до конца, может частично снять эту боязнь.

**Сухость во рту.** Во время выступления, особенно в теплом душном зале, у фигуристов может появиться сухость во рту: становится трудно дышать, слипаются губы, прилипает к нёбу язык. Все внимание спортсмена переключается на осознание и переживание этого неприятного ощущения. Для преодоления его необходимо убеждать себя в том, что явление проходящее. Надо начать периодически закрывать рот (в тех местах площадки, где Вы далеко от судей), дышать через нос, производить сосательные движения и часто покусывать кончик языка. Делать это надо до тех пор, пока во рту не появится слюна. Кроме того, перед выходом на старт ни в коем случае нельзя принимать пищу, способствующую возникновению жажды: соленые, маринованные и сладкие продукты.

**Потеря ориентировки на льду.** Во время выполнения программы фигурист может частично потерять ориентировку на льду и изменить направление выезда, особенно после вращения. Это вызовет неправильное расположение рисунка программы по отношению к судьям. Для того чтобы избежать этого, необходимо зрительно судейскую сторону и относительно её произвести выезд из вращения. Чтобы выработать умение ориентироваться, в тренировке, необходимо исполнять комбинацию попеременно то на судейскую, то на противоположную сторону, всегда соблюдая соответственные направления выездов из вращений.

Для того, чтобы рисунок программы был постоянным относительно площадки, необходимо точно знать, в каком месте нужно исполнить определенные элементы. С этой целью надо стараться каждый элемент расположить в предназначенном для него месте. Ориентирами могут служить линии разметки хоккейного поля и бортов катка. Это вырабатывает привычку размещения, закрепит ракурсы входа в элемент и выхода из него. Уже при постановке программы необходимо четко установить направление въезда и выезда из прыжков (параллельно одному из бортов, по диагонали, в определенном направлении к начерченным линиям и т.д.) и во время исполнения точно соблюдать его.

**Ощущение тяжести в ногах.** Обычно это ощущение появляется во второй половине программы. Ноги становятся тяжелыми, с трудом передвигаются. И это ощущение тяжести передается на все тело. Мысли фигуриста переключаются на передвижение этого ощущения, пропадает уверенность в выполнении элементов, нарушается координация движений, и спортсмен «бросается» на все элементы с отчаянием. Подобное состояние преодолевается двумя путями. Во-первых, самоубеждением - необходимо уговорит себя, что это состояние тяжести привычно и ощущалось на тренировке. Особое внимание следует обратить на координацию движений в прыжках и на выезд, так как в состоянии усталости разгруппировка производится позже и с недостаточной энергией. Для акцентирования выезда можно производить подсчет и давать самоприказы для ускорения реакции и силы напряжения мышц. Формирование умения исполнять прыжки при различной степени усталости производится в тренировке путем многократного выполнения прыжка (разбег, прыжок без остановки, разбег, прыжок, и так несколько раз повторять) и прыжков в конце тренировки (в состоянии усталости). Во-вторых, расслаблением мышц. Это производится в менее ответственных местах программы, обычно на медленных частях музыкального сопровождения при выполнении шагов.

**Потеря ответственности.** После успешно проведенной тренировки накануне или в день соревнования у фигуриста иногда возникает излишняя уверенность и самоуверенность, что может повлечь за собой потерю ответственности. Находясь в таком состоянии, спортсмен может выпустить из внимания один или два незначительных на первый взгляд, момента, что иногда вызывает ошибку в элементе, либо невыполнение его. Ошибка может сразу же обескуражить фигуриста.

Она будет угнетать, давить, отвлекать мысли от дальнейшего катания. Чтобы этого не произошло, даже при хорошей подготовке и чувстве уверенности перед катанием, нужно очень ответственно относиться к исполнению первого элемента. Успешно исполненный первый элемент охладит Ваше повышенное возбуждение, неудачное исполнение его заставит ответственнее подходить к другим элементам. Кроме того, необходимо делать акцент на наиболее важной детали элемента, от которой зависит выполнение его в целом (в прыжках - на выезде, во вращениях - на центровке вращения, в шагах - на соблюдении равновесия). Особенно удачное исполнение какого - либо элемента, награжденное аплодисментами зрителей, также может усыпить бдительность фигуриста. Поэтому постоянно следует мысленно контролировать все движения, чтобы в приливе возбуждения не споткнуться на простой перебежке.

По окончании программы необходимо зафиксировать финальную остановку в течении 5 – 7 секунд (сосчитать до 5 – 7 секунд). После этого не торопясь, с улыбкой на лице выполнить поклон на обе стороны. В поклоне выдержать 2 – 3 секунды дать возможность зрителю выразить свое одобрение. Уезжать с ледяной площадки нужно с улыбкой (независимо от качества катания), не показывая усталости, неудовлетворенности, растерянности. И только в раздевалке можно позволить дать волю своим чувствам.