

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**ПРОГРАМНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ЗАНЯТИЙ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
К  
АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

**ЭЛЕМЕНТЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА**  
**КОНЬКАХ**

**Старший тренер-преподаватель  
ДЮСШ № 10 г.о. Самара  
Кузина И.Е.**

Самара 2012 год.

### Начальные этапы развития фк в России.

Создание клуба в СПб в 1865 году. Юсуповцы сыграли большую роль в развитии фк в России. Лебедев победил на соревнованиях уже в 1838 г. Лондон 1908 год Панин - 04. 1914 год первый искусств. каток в помещении кинотеатра «Аквариум» (3 мес.). В СССР - парк им. Дзержинского. В довоенное время фк не пользовалось популярностью. Увлекались лишь в немногих городах, кроме Москвы и Петербурга. В 1919 г ледовые площадки в Петроп. крепости и Детском Селе. 1920 первое в СССР соревнование по фк на катке бывшего ипподрома Семеновского плаца. 1923 первый чемпионат Москвы. 1935 год Панин открыл отделение фк. Он создал первый в мире учебник, где изложил основы техники, постановочные, воспитательные аспекты тренировки и соревнований фигуристов. Переломными в развитии фк стали 50-е годы. В 1947 г СССР вступил в ИСУ. В 1956 наши спортсмены впервые вышли на европейский лед в Париже. Первыми дорожку к пьедесталу проложили ленинградцы Инна и Станислав Жук, которые в 1958-60 были серебр. призерами. Роднина-Уланов 69-72 г завоевали «все золото мира», 72 04 в Саппоро, Роднина Зайцев 76, 80 04.

### Содержание психологической подготовки фигуриста.

В психологическую подготовку входят морально-волевая и совершенствование психических возможностей фигуриста.

Двигательное представление - это психический вопрос, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного двигательного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов. Двигательные представления выполняют следующие ф-ции:

1. Программирующая - после показа упражнения возникает образ того, что и как ему надо делать.
2. Регулирующая - образ двиг. действия становится эталоном.
3. Тренирующая - идеомоторная тренировка (мысленное выполнение упр-я сказывается на повышении точности движений).

Чувство конька, ритм элемента, определение пространства.

### Базовые эл-ты фк. Петля.

Петля - это поворот, выполняемый без смены направления, фронта скольжения и ребра конька. Вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу, назад внутрь.

Механизм выполнения закл-ся в резком увеличении угловой скорости вращения в первой ее половине и уменьшения во второй половине. Увеличение угловой скорости достигается приближением свободной ноги и рук к продольной оси тела при повороте плечевого пояса и таза относительно опорной ноги. Для завершения петли необходимо увеличить линейную скорость движения конька. Это осущ-ся разгибанием опорной ноги с одновременным махом свободной, направленной вперед-вверх.

### Психологическая подготовка к соревнованиям.

Цель - формирование у спортсмена такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата.

Психологич. подготовка к старту:

1. Самоконтроль. Переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Самоободрение при неуверенности в своих силах. Самоубеждение – спортсмен доказывает себе, что он покажет запланированный результат. Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!» в моменты высокой степени эмоц-го возбуждения или подавленности перед стартом.

2. Произвольное расслабление мышц. Управление дыханием. Управление поведением – сдерживание р-ций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом. Использование разминки для регуляции эмоционального сос-тояния.

3. Самовнушение.

#### Шаги. Классификация, техника.

Шаги – комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Различают шаги, выполняемые на одной ноге с переходом на другую и на двух ногах. Дорожка м.б. по прямой, по кругу, по серпантину. Различают шаги тройкой, скобкой, крюком, выкрюком, петлей, на зубцах и др.

Перебежка – простейшая разновидность шагов. После овладения перебежками вперед и назад можно приступать к разучиванию шагов с поворотами. Простейшими считаются шаги, в которых основной поворот – тройка. Эти шаги удобны для увеличения скорости скольжения. Наряду с шагами на ребрах существуют шаги на зубцах. Обычно включаются в комбинации, чтобы подчеркнуть характерные моменты музыки. В комбинациях следует чередовать шаги, позволяющие увеличивать скорость движения, с шагами, в которых эта возможность выражена слабее.

#### Панин и его вклад в развитие отечеств фк.

1902-1903 – чемпион России. 1908 – ОЧ. Основатель современной теории по фк. Ему была присвоена степень кандидата педагогических наук. Создал первый в мире фундаментальный учебник, в котором изложил практически все основные технические, постановочные, воспитательные аспекты тренировки и соревнований фигуристов. Сконструировал свою модель конька, которая будучи модернизированной, остается и по сей день на вооружении у фигуристов. 1935 – открыл отделение фк в Ленинградском институте им. Лесгафта. 1940 – звание заслуженного мастера спорта. Вел активную работу по организации массового фк.

#### Вращения. Классиф-ция. Техника и методика обучения «волчку».

**Вращение** – длительное вращательное движение вокруг вертикальной оси без заметного перемещения в точке опоры. Классификация: по направлению вращения; по позе вращения (стоя, в волчке, в ласточке, заклон); по степени сложности (простые, сложные); на одной и двух ногах.

Вращение состоит из: 1. Подход – осущ-ся с целью набора скорости, выполнения приготовления к вращению. 2. Въезд. Цель – придание телу устойчивого вращения. Конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполняется на согнутой ноге. Используется круговое маховое движение и толчок ноги при переходе с дуги подхода на въездную дугу. 3. Вращение. Важными явл-ся точность позы, стабильное положение оси

и центра вращения, сохранение осанки. Вращение в волчке происходит на передней трети конька. В начале вращения допустимо легкое касание льда зубцами. Наиболее частая ошибка – падение назад. Чтобы избежать этого – свободную ногу и руки вытянуть вперед. 4. Выезд осущ-ся за счет разгруппировки, что позволяет уменьшить скорость вращения. Разгруппировка сопровождается небольшим стибанием опорной ноги.

#### Основные эл-ты фк. Хар-ка. Терминология.

**Дуга** – скольжение по кривой окр-ти, без изм. фронта и направления дв-я.

**Перетяжка** – смена направления скольжения.

**Тройка** – положит. поворот со сменой фронтов скольжения.

**Скобка** – отрицат-й поворот со сменой фронтов скольжения.

**Петля** – поворот, выполняемый без смены направл-я, фронта скольжения и ребра конька.

**Крюк** – отриц. поворот со сменой фронта и направл-я скольжения.

**Выкрюк** – положит. поворот со сменой фронта и напр. скольжения.

Опорная нога – на которой скользит ф-т.

Свободная нога – не касается льда.

Смена направления – переход от скольжения вправо к скольжению влево или наоборот.

Смена фронта – переход от скольж. вперед к скольж. назад или наоборот.

Скручивание туловища – поворот верхней части по отношению к нижней по продольной оси.

Положит. направл. – скручивание туловища по напр. в сторону закручивания дуги, отрицат-ое – в сторону, противоп. закруч-ю.

#### Правила соревнований. Опреде-ление победителей.

На чемпионатах ISU исп-ся электронная система ввода и демонстрации оценок. Судейские оценки не могут быть изменены без положительного решения Рефери. По завершении выступлений каждой из команд, на табло должны демонстрироваться судейские оценки. Объявление оценок вслух – необязательно. Во время произв-го катания, должны демонстр-ся места каждой команды в короткой программе, Произвольном катании и Оконча-тельный результат. Подсчет результатов может произв-ся с использованием калькуляционных Форм или электр-го компьютера. При использовании калькуляционных Форм, обязанностью орг. комитета является обеспечение соревнований двумя опытными секретарями, которые ответственны за ручной подсчет результатов. По окончании каждого из видов соревнований должно быть определено место, занятое каждой из участвовавших команд.

Для каждой Команды д.б. сделано прямое сравнение результатов со всеми остальными командами. Это сравнение делается по всем судьям, сравнивая окончательные суммы баллов. Наивысшая сумма баллов у судьи засчитывается как «Судья в пользу» и присуждается два (2) «очка в пользу». Команда, получившая максим-е количество «сравнительных очков», занимает 1 место; второе количество – 2, и т.д.

Если две или более Команд набирают одинаковое количество «сравнительных очков», высшее место занимает команда с наибольш. суммой «очков в пользу».

Если не определить место, команды объявляются поделившими это

место. Если две Команды делят 1 место, то следующее, будет 3 (а не 2).

#### **Прыжок Риттбергер. Техника, МО**

Петля - реберный прыжок без перемены ноги с положительным направл-м. Выполн-ся аналогично петле назад-наружу. Обучение рек-ся начинать с разучивания петлевого шага. Следить, чтобы свободная нога нах-сь перед толчковой в скрещенном положении. Наиболее простой подход - тройка вперед-наружу - назад-внутри с постановкой толчковой ноги на ход назад-наружу. Рука, одноименная толчковой ноге, отведена назад, голова по ходу.

Начальное вращение достигается вращением верхней части тела.

#### **Методика обучения фк детей дошкольного возраста.**

Упр. на мышечную силу для детей 4-6 лет лучше выполнять сидя или лежа на полу, использовать многоскоки, упр-я со скакалкой. Имитация упр: прыжки на месте с имитацией выезда, комбинации прыжков (перекидной-перек.-луоп), ласточка, пистолетик.

Задача 1 года обучения - научить владеть коньком (скользить, посадка, жим). Средства: упр. на 2 ногах (фонарики, змейки, приседания), подскоки, перепрыгивание через препятствие, старты и торможения, дуги, веревочки, перебежки, простые спирали, циркуль, простые вращения. Последоват-ть обучения: приобрести устойчивое положение на льду без доп. опоры, освоение основной стойки фигуриста, приобретение умения скользить на двух ногах, обучение толчку, приобретение умения скользить на одной ноге реберно.

#### **Прыжок Флип. Техника и Мет Об.**

Флип - носковый прыжок без перемены ноги с положительным направлением вращения. Обычно выполн-ся после тройки вперед-наружу - назад-внутри с постановкой конька толчковой ноги сзади на зубцы. Перед толчком свободная нога и одноименная рука отведены назад, что облегчает последующее вращательное движ-е верхней части тела. К начальному вращению, полученному поворотом верхней части тела, добавляется вращение, возникающее вследствие стопорящего движения зубцами конька толчковой ноги. Добиваться энергичного разгибания не только толчковой ноги, но и опорной, иначе при приземлении тело наклонится вперед. Может начинаться переступанием с хода вперед-внутри на ход назад-внутри.

#### **15. Крепление коньков к ботинкам. Способы заточки.**

Лезвие приваривается к двум пластинам с отверстиями, через которые конек крепится к ботинку. Коньки для танцев - укороченная пятка, более тонкое лезвие, меньше зубец. Кривизна полоза в передней части наибольшая, в задней - наименьшая, средняя часть самая плоская. Для точки используют станки 2-х типов - поперечной и продольной точки. На станке поперечной точки удобно исправлять и уточнять кривую полоза конька, после нее необходима значительная шлифовка. Станки продольной точки позволяют вытачивать канавки практически любой глубины и конфигурации. Диаметр канавки 30-35 мм, для танцев 25-30 мм.

#### **Правила соревнований. Состав судейской коллегии.**

Рефери; Ассистент Рефери; Ассистент Рефери у льда; Нечетное количество Судей, не меньше пяти (5) и не больше девяти (9); Запасной Судья.

Запасной Судья оценивает соревнование независимо, используя закрытое судейство, и должен быть готов в любое время заменить любого Судью, который не может по любым причинам продолжать судить далее.

Зап. судья должен находиться рядом с другими Судьями, но не должен разговаривать с ними, вводить свои оценки отдельно. В случае невозможности выполнения своих обязанностей одним из официальных Судей, он замещает этого Судью и занимает его место в бригаде Судей. Оценки замененного Судьи на момент замены записаны (занесены в компьютер) и используются для подсчета результатов, а оценки Запасного Судьи начинают использоваться с момента замены и до конца Соревнований.

Ассистент Рефери у льда должен находиться на уровне льда и недалеко от выхода на лед с целью наблюдения за состоянием ледовой площадки.

Судьи должны быть расположены в центре или в его близи вдоль длинной оси катка с целью наилучшего наблюдения за выступлениями.

#### **Прыжок Тулуп. Техника и МО.**

Тулуп - это носковый прыжок с переменной ноги и положительным направлением движения. Толчок выполняется после поворота тройкой вперед-внутрь-назад наружу, затем следует постановка носка конька толчковой ноги назад в направлении общего движения. Для толчка используют также троечный переход вперед-наружу. Первый способ предпочтительней при выполнении максимального числа оборотов, второй способ обеспечивает более устойчивое выполнение толчка. В конечный момент толчка - стопорящее движение коньком толчковой ноги. Распространенная ошибка - чрезмерное скрещенное сзади положение толчковой ноги в начале отталкивания. В качестве вспомогательного упр-я целесообразно включать в тренировки последовательное выполнение троек вперед-внутрь-назад наружу.

#### **9. Гигиенические требования и обеспечение безопасности при занятиях фк.**

Катки бывают естественные (на прудах, озерах), наливные (в парке) и искусственные. Размеры катка - 30x60 искусств., 40x70 естественный. Каток д.б. хорошо освещен. Освещение ламповое и прожекторное. Сила освещ-я 50-100 люкс. Заливают, когда почва замерзнет на 2 см и t -2. Катки на водоемах - толщина льда при t не выше -10 градусов для выхода одного человека не < 7 см, группы - 18 см, машины - 35 см. Надо иметь инвентарь для спасения утопающих (доски, веревку, лестницу). На открытых площадках t воздуха без ветра до -18-20, с ветром до -8-10.

Меры безопасности: требование к одежде, метеорологические условия, требования ко льду, освещенности, оборудованию вспомогательных помещений, нормы загрузки катка, психолого-педагогические причины травматизма и их устранение.

#### **Физ. качества фиг-та. Выносливость. Определ, методика разв.**

Выносливость - способность противостоять утомлению в какой-либо деят-ти. Утомление м.б. умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Критерием вынос-ти явл-ся время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деят-ти. Выносливость по отношению к какой-либо деят-ти наз-ся специальной. Бывает локальная и общая. Для воспитания общей выносл-ти -

метод равномерного упр-я. Работа с ЧСС < 130 уд/мин не приводит к увеличению аэробных возможностей орг-ма. При воспитании анаэробных возможностей, используют интервальный метод. Длительность 30 сек - 2 мин, 3-4 серии. Пауза между сериями снижается от 5 мин до 2.

**Вращения. Классиф-я. Техника и метод. обучения «заклону».**

**Вращение** - длительное вращательное движение вокруг вертикальной оси без заметного перемещения в точке опоры. Классификация: по направлению вращения; по позе вращения (стоя, в волчке, в ласточке, заклон); по степени сложности (простые, сложные); на одной и двух ногах.

Вращение состоит из: 1. Подход - осущ-ся с целью набора скорости, выполнения приготовления к вращению. 2. Въезд. Цель - придание телу устойчивого вращения. Конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполняется на согнутой ноге. 3. Вращение. Важными явл-ся точность позы, стабильное положение оси и центра вращения, сохранение осанки. 4. Выезд осущ-ся за счет разгруппировки, что позволяет уменьшить скорость вращения. Разгруппировка сопровождается небольшим сгибанием опорной ноги.

Заклоны выполняют со значительным прогибом назад или в сторону с откинутой головой. Это усложняет пространственную ориентировку, вызывает нарушение координации движений, может сопровождаться головокружением. Положение заклона принимают после начала вращения. Может сопровождаться различным положением рук.

**18. Биомеханические основы фк. Скольжение по дуге. Принцип выполнения техники эл-ов фк.**

Задача обучения ф-та - сообщение телу движения и овладение искусством управлять движением в процессе скольжения. Качество шагов в большой степени опред-ся реберностью скольжения. Это возможно только при движении по кривой. Двигат. задача при выполнении вращений - управление приобретенным вращательным движением путем сокращения и расслабления мышц при приближении и удалении звеньев тела от оси вращения. В прыжках разгибание толчковой ноги и маховые дв-я в толчке должны выполняться так, чтобы преобразовать часть энергии скольжения в энергию вращательного движения вокруг продольной оси и сообщить телу движение вперед-вверх.

Скольжение по дуге в одноопорном положении явл-ся основным режимом движения и характ-ся такими величинами, как скорость, ускорение, радиус дуги скольжения, сила инерции, сила давления конька на лед, сила трения.

**Содержание коротких программ одиночного катания.**

Ж: Дупель; каскад; прыжок 3 оборота; Заклон; Комбинированное вращение; прыжок во вращение; спираль; дорожка шагов.

Ж: Дупель; каскад; прыжок 3 или 4 оборота; Заклон; Комбинированное вращение; прыжок во вращение; спираль; дорожка шагов.

**Парное катание. Техника и МО шагам.**

Шаги служат для разбега, соединения эл-ов и как элементы программы. Могут вып-ся в теневом, зеркальном и совместном вариантах. Особое внимание уделяется скатанности партнеров.

На начальном этапе разучивание основ совместного скольжения на льду производится в такой последовательности: изучение хватов, позиций, вступительных шагов, скольжения вперед и назад в различных позициях, смены позиций, смены направления движения, шагов различной формы. Следующий шаг - имитация вступительных шагов к выполнению перебежек и комбинаций шагов с различными хватами (рука в руки, за плечо, предплечье). Путь движения по ледовой площадке предварительно вычерчивают на схеме и дают партнерам объяснения. Имитация движения партнеров производится перед зеркалом для контроля за положением частей тела. Совместное скольжение начинается с изучения вступительных шагов на льду. Перед перебежкой вперед влево это обычно дуги левая вперед-наружу и правая вперед-наружу. После освоения движения в одном направлении переходят к движению со сменой направления (например по 8 или параграфу). Можно усложнить переводы партнерши из одной позиции в другую. Параллельно изучают переходы из скольжения вперед в скольжение назад.

Изучение основ отдельного скольжения включает формирование навыка контроля друг за другом, способов сохранения равновесия и подстройки при выполнении комбинации шагов. Перед началом выполнения уточняется направление каждого шага комбинации, темп и ритм движений.

#### **17. Физиологич. основы фк. Роль сенсорных систем.**

Свойственны смешанные упр-я, преобладают ациклические движения. Различный характер прилагаемых усилий требует развития различных физ. качеств. Надо развивать статическую и динамическую силу, совершенствовать гибкость, ловкость.

Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают тонкость анализа положений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппарат. Повышаются мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность глазомера, дифференцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (чувство льда).

Исполнение программ относится к зоне субмаксимальной мощности. При такой длительности упр-й образование энергии осуществляется как аэробным, так и анаэробным путем.

Физиолог. изменения в организме определяются величиной нагрузки и психологическим напряжением вследствие технической сложности многих элементов, высокой эмоциональности.

#### **Содержание коротких программ парного катания.**

Подкрутка, параллельный прыжок 3 оборота, паралл. дупель, выброс, тодес, 2 вращения со сменой ног (не < 3 позиций), совместное вращение (не < 1 смены ног), поддержка.

#### **Прыжок Лутц.**

Лутц - носковый прыжок без перемены ноги с отрицательным направлением движения. Один из наиболее сложных прыжков. Исходное положение - скольжение назад-наружу, свободная нога впереди, одноименная рука несколько отведена назад. При подготовке к толчку свободную ногу отводят рядом с опорной назад, а плечи разворачивают в сторону, противоположную вращению в полете. Толчковую ногу ставят на лед на расстоянии 2-3 длин конька сзади опорной ноги. В результате энергичного отталкивания обеими



ногами ф-т отрывается ото льда. Первой покидает лед опорная нога, затем толчковая. Вращательное движение создается вращением верхней части тела и стопорящим движением зубцов конька толчковой ноги (поворот туловища нач-ся чуть раньше).

В качестве подводящих упр-й использовать прыжок валлей, в котором ярко выражено вращательное движение верхней части туловища.

#### **19. Эстетические основы фк.**

В фк нельзя разделять спортивное и эстетическое начала. Практическое решение эстетических задач закл-ся в совершенств-ии применения средств хореографии и повышении музыкальной культуры во всех их проявлениях.

Понятие хореография охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Программу фигуриста можно сравнить с маленьким самостоятельным спектаклем. Артестичность ф-та иногда может компенсировать недостатки спортивной стороны, погрешности техники.

Музыка явл-ся составной частью программы. Она определяет хар-р и темперамент программы. Должно быть гармоничное сочетание музыки, драматургии, хореографии с искусством владения коньками.

ФК воздействует на зрителей одновременно как спортивное зрелище и как искусство.

#### **Научно-исследовательская работа в фк. Организация и проведение, основные направл-я.**

Этапы: выбор темы, литературные источники, уточнение задач, подготовка методики исследования, организация работы, проведение исследований и фиксация полученных данных, обработка данных, анализ материалов и выводы, редактирование, оформление.

Оговаривается актуальность темы (представляет научный интерес для дальнейшего совершенств-я трен. процесса, в лит-ре данный вопрос освещен недостаточно, научная новизна).

Методы - наблюдение, эксперимент, обобщение опыта.

#### **Парное катание. Техника и МО прыжкам.**

Раздельные прыжки выполн-ся параллельно или последовательно. Д.б. одинаковая форма, одновременный момент отталкивания и приземления. Постоянство интервала в паралл. и дистанции в последоват. прыжке, стараться сводить их к минимуму - 1,5м и <. Обычно партнерша нах-ся на переднем плане по отношению к судьям, при послед. выполнении она чаще всего прыгает за партнером.

В подкрутках партнер выталкивает партнершу вверх, и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера. Вращение приобретает за счет усилия партнера и собственной группировки. Подкрутки различают по способу отталкивания партнерши, типу хвата партнеров, исходному положению, кол-ву оборотов. Название подкрутки опред-ся способом отталкивания партнерши (подкрутка лутц-шпагат).

Выбросы - подкрутки, в которых партнер не ловит партнершу во время приземления. Они также получают название по способу отталкивания партнерши (выброс Акселем-кауфман, выброс петлей).

#### **20. Организация массовых праздников и показат. выступл.**

Проведение праздников и пок. выст. обычно привлекает большое кол-во зрителей, что способствует популяризации фк. «Новогодняя

елка», «8 марта». Основу праздника составляют соревновательные упражнения, аттракционы на льду, показательные выступления лучших фигуристов. Для проведения праздника создается оргкомитет из родителей и детей старшего возраста. Украшаются каток, готовятся костюмы, маски. Хорошо, если праздник носит карнавальный характер. Программа праздника утверждается заранее. Афиши с указанием сроков и места проведения. В празднике можно испытать скольжение с различными перестроениями, пантомимы, отгадывание загадок, одиночные и групповые номера, конкурсы, игры на льду. Игры должны быть доступны всем и включать в себя не только простое катание, но и простейшие элементы фигурного катания.

#### **Учет тренировочных нагрузок.**

Нагрузка - определенная величина воздействия физических упражнений на организм человека. Классифицируется: 1. По характеру - тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические. 2. По величине - малые, средние (околопредельные), значительные, большие. 3. По направленности - по развитию отдельных физических качеств или их комплексов, на совершенствовании координационной структуры движений. 4. По психической напряженности - более и менее напряженные.

Внешняя сторона нагрузки м.б. представлена показателями суммарного объема работы (в часах, км, кол-во элементов).

Интенсивность - кол-во работы единицу времени. Показатели - темп движений, скорость выполнения, время преодоления дистанции, плотность выполнения упражнений в занятиях.

Внутренняя сторона нагрузки отражается в реакции организма на эту нагрузку. Соотношение внешней и внутренней нагрузки изменяется в зависимости от уровня классификации, подготовленности, функционального состояния спортсмена.

Регистрация: метод магнитофона. Записи, метод визуального наблюдения. Задачи анализа тренировочных нагрузок: выявление динамики основных параметров тренировочной нагрузки (время занятия, общее кол-во элементов, суммарная сложность элементов, интенсивность нагрузки) в 1 занятии, недельном, месячном и годовом циклах; определение взаимосвязи основных параметров нагрузки индивидуально для каждого спортсмена.

#### **Парное катание. Техника и МО поддержкам.**

Поддержка - совместное движение, при котором партнер, используя прыжок партнерши, поднимает ее выше уровня плечевого пояса за руки, под мышку, за талию или бедра. Различаются по исходному взаимному положению партнеров (бок о бок, друг за другом, друг против друга), хвату в начальной стадии подъема, способу отталкивания партнерши ото льда, положению партнерши в упоре, способу спуска, положению партнеров при приземлении, пол-кол-во поворотов партнера. Одна или обе руки партнеров в зависимости от вида поддержки должны быть вытянуты.

Вначале специальная силовая подготовка обоих партнеров. Развивать силу мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины. Начинать обучение в зале с поддержек хватом за талию, под мышку, без поворотов партнера и с простейшим положением партнерши. Для облегчения использовать помощь тренера, подъем с возвышения, лонжу.