

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

**НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ
НА КОНЬКАХ**

Составитель:
тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ № 10 г.о. Самара
Кузина И.Е.

г. Самара
апрель
2013 год

Современный высокий уровень развития фигурного катания на коньках предъявляет особые, весьма высокие требования к процессу начального обучения фигуристов. Известно, что именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования.

В настоящее время практика фигурного катания дает примеры овладения весьма сложными элементами в юном возрасте. Эта тенденция, по-видимому, сохранится и в дальнейшем. Поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сверхсложных элементов. Однако, в процессе обучения следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т. п.

Прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе обучения будет вестись целенаправленная подготовка к изучению совершенного владения коньком, обязательных фигур, шагов, спиралей, вращений и прыжков, т. е. всего комплекса движений фигуриста. Необходимо, чтобы при овладении простейшими элементами фигуристы имели представление о наиболее рациональных перемещениях по катку, расположении элементов на площадке, умели логично соединять элементы различных групп (разбег — прыжок, прыжок — вращение и т. д). Фигуристы должны быть знакомы с основными упражнениями общей и специальной физической подготовки.

Важное значение имеет также овладение основами эстетики катания. Только многогранное развитие двигательных качеств и навыков может позволить фигуристу в дальнейшем свести к минимуму число, так называемых, слабых мест подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Наряду с занятиями общей и специальной физической, хореографической и другими видами подготовки наиболее важное место для новичков имеет специальная техническая (ледовая) подготовка.

Обучение катанию на коньках.

Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой

выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д. Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является, так называемый, фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

Упражнения начинающих фигуристов на льду

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Упражнения для обучения скольжению

Обучение остановкам является важной частью программы обучения новичков. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в

стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения. Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении (рис. 14). При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Различные способы торможения

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра. Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Дуги.

Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиральям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

Перетяжки.

Перетяжки.

Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него.

Тройки.

Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки, как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению. Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту юного фигуриста.

Шаги.

Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двухопорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

Спирали.

Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед-внутрь и назад-внутрь, полустачки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

Вращения.

Вращения.

Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

Прыжки.

Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполборота, вполборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип. Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику. Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду (см. главу V).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
Основной формой учебно-тренировочной работы при начальном обучении являются групповые занятия в зале, на спортивной площадке, на льду. Время занятий — 45—60 мин с обязательным 10—15-минутным перерывом. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст занимающихся, их индивидуальные особенности. Когда юный фигурист приступает к занятиям на льду, целесообразно дать ему походить по хорошо утопанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы обрести уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто

приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание занимающихся было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения и тем более его разучивании. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства. Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений. В отдельных случаях обучения необходима помощь тренера. Катание с тренером или опытным фигуристом позволит юным фигуристам уточнить характер движений изучаемых упражнений, предотвратит возникновение неправильных навыков, травм. Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках.

Группа делится на несколько команд в зависимости от количества занимающихся. Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние. Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Здесь, также, можно рекомендовать бег по прямой на скорость, задание с усложнением: первая половина расстояния — скольжение вперед, вторая — скольжение назад.

«Слалом»

(разновидность эстафетного бега). Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги. На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледяной площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Вот примерный перечень таких заданий: дуги вперед-наружу,

фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка (любым способом). Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность занятий. В начальном периоде обучения целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста. Соблюдая принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением. Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма. Важным моментом начального обучения является постоянный педагогический и врачебный контроль, а также текущая оценка успеваемости. Это позволяет занимающимся судить о росте своего мастерства от занятия к занятию. Необходимо подчеркнуть особо важную роль тренера в подготовке и воспитании начинающих фигуристов. От его повседневной вдумчивой работы во многом зависит не только успешное овладение основами фигурного катания, но и формирование личности начинающего фигуриста.

