БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Е.Н.Тузова

Обучение базовым элементам фигурного катания

ЧЕЛОВЕК/SPORT



ББК 75.06
Т 81

Оформление серии
Александр Литвиненко

Тузова Е. Н.
Т 81 **Обучение базовым элементам фигурного катания.** Учебно-методическое пособие. – М.: Человек, Sport, 2015. 96 с. (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-906131-63-8

В учебно-методическом пособии, предназначенном тренерам и преподавателям физической культуры, рассказывается о технике исполнения базовых элементов и методике обучения базовым элементам фигурного катания.

Особое внимание уделено классификации ошибок, возникающих в процессе обучения базовым элементам и некоторым способам их устранения.

ББК 75.06

© Тузова Е. Н., текст, 2015
© Издательство «Человек», оформление, 2015
© Издательство «Sport», издание, 2015

ISBN 978-5-906131-63-8

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

1. Характеристика базовых и дополнительных движений в фигурном катании. 7

2. Обязательные фигуры в фигурном катании 9

3. Техника исполнения базовых элементов фигурного катания 14

4. Методика обучения базовым элементам фигурного катания в процессе изучения обязательных фигур . . . 23

5. Анализ методики обучения базовым элементам фигурного катания на современном этапе 27

6. Знания и умения необходимые юным фигуристам в процессе овладения базовыми элементами фигурного катания. 37

7. Задачи, средства и методические приемы обучения базовым элементам фигурного катания 44

8. Последовательность изучения базовых элементов фигурного катания. 51

9. Классификация ошибок, возникающих в процессе обучения базовым элементам и некоторые способы их устранения. 56

10. Овладение базовыми элементами фигурного катания и развитие физических способностей у юных фигуристов 66

Заключение 71

Контрольные вопросы 73

Список использованной литературы 75

Приложения 78

1. ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Уровень технической подготовленности фигуриста определяется объемом элементов, которыми владеет спортсмен, степенью освоения этих элементов и результативностью их исполнения.

В структуре технической подготовленности спортсмена выделяют базовые и дополнительные движения. (Курамшин В.Ф., 2007)

К базовым движениям и действиям относятся те, которые составляют основу технической оснащенности вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена.

Дополнительные движения представляют собой второстепенные движения, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Они определяют стиль спортсмена, индивидуальную техническую манеру исполнения (Платонов В.Н., 1986).

На уровне высшего спортивного мастерства именно дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного фигуриста, могут оказаться решающим средством в спортивной борьбе за победу.

На начальных этапах многолетней подготовки фигуристов, когда в соревнованиях принимают участие спортсмены относительно невысокой квалификации, уровень технического мастерства и спортивный результат во многом определяется освоением базовых элементов фигурного катания.

К базовым элементам фигурного катания относятся: дуга, перетяжка, тройка, скобка, крюк, выкрюк и петля.

Дуга представляет собой скольжение по кривой окружности без изменения направления и фронта скольжения. Перетяжкой называют смену направления скольжения конька. Тройка – это положительный поворот со сменой фронта скольжения. Скобка – отрицательный поворот со сменой фронта скольжения. Крюк – положительный поворот со сменой направления и фронта скольжения. Выкрюк – отрицательный поворот со сменой направления и фронта скольжения. Петлей называют поворот, выполненный без смены направления, фронта скольжения и без смены ребра конька.

Качественное овладение перечисленными базовыми элементами является необходимым условием успешного роста технического мастерства фигуриста.

2. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ФИГУРЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Экскурс в историю фигурного катания на коньках показывает, что дифференциация видов катания: обязательные фигуры («школа») – произвольное катание – специальные фигуры, появилась в 60-х годах 19 века.

По словам Н.А. Панина (1938) уже в 1882 году в ходе разработки программы соревнований стала «очевидной совершенная необходимость «школы», как систематического комплекса упражнений, обеспечивающих дальнейшее искусство катания».

На протяжении всего периода развития фигурного катания как вида спорта многочисленные специалисты (Панин Н.А., 1952, 1956, Люсси Г., Ричардс М.,1959, Глязер С.,1969, Смушкин Я.А., 1966, Москвина Т.Н., 1971, Мишин А.Н., 1976, 1979, Апарин В.А., 1975, 2006, 2008) называли «школу» комплексом упражнений, обеспечивающих возможность овладения техникой фигурного катания в целом.

Длительное время, и не без основания, считалось, что техника произвольного катания, может быть всесторонне усвоена только на базе «школы». Н.А. Панин (1938) писал: «Без такой базы произвольное катание можно считать односторонним кустарничеством, ремеслом, которое никогда не сможет приблизиться к искусству». С девятнадцатого века и по конец века двадцатого исполнение на соревнованиях определенного минимума «школьных» фигур было обязательным. Именно поэтому эти фигуры в свое время и получили название обязательных фигур.

Известный чехословацкий специалист в области фигурного катания В. Куделька, говоря о значении обязательных упражнений в фигурном катании, сравнивал его со значением грамматики при изучении иностранного языка (Смушкин Я.А., 1966).

Обязательные фигуры представляли собой начерченные на льду фигуры в форме кругов, восьмерок и параграфов с различными микроэлементами: тройкой, скобкой, петлей, крюком, выкрюком. При выполнении кругов фигурист чертил две касающиеся окружности. Каждая окружность выполнялась с одного толчка на одной ноге и на одном ребре конька. В восьмерке обе окружности выполнялись непрерывно сначала на одной ноге, потом на другой. В месте сопряжения окружностей (в точке перегиба) выполнялась перетяжка. При выполнении параграфа на каждой ноге описывали полторы окружности, в результате рисунок представляет собой три касающиеся друг друга окружности. В месте сопряжения двух окружностей делали перетяжку. (Абсолямова И.В., Богданова Е.В., 1981).

Не безынтересным фактом является то, что в 19 – начале 20 веков существовала 161 обязательная фигура. В 1928 году Международный союз конькобежцев (ИСУ) счел необходимым сократить для программы соревнований их общее количество. Классификация условий выполнения обязательных упражнений в соревнованиях, определенная ИСУ, стала представлять собой перечень 69 способов исполнения 41 фигуры. Названий фигур было семнадцать (Панин Н.А., 1938).

Все фигуры были распределены в зависимости от степени сложности по разрядам. Постепенно набираясь мастерства, фигурист выполнял в соревнованиях все более сложные фигуры.

Соотношение баллов, получаемых на соревнованиях за обязательные фигуры и произвольную программу, в общем результате первоначально составляло 60% и 40%. В дальнейшем для того, чтобы повысить удельный вес произвольного катания Международный союз конькобежцев изменил это соотношение до 50% и 50%.

На 34-м конгрессе ИСУ, состоявшемся в 1971 году, было решено уменьшить число обязательных фигур, исполняемых в соревнованиях, до трех (до этого времени выполнялось шесть обязательных фигур) и ввести обязательную програм-

му произвольного катания. В конце 1972 года соревнования по фигурному катанию превратились в троеборье, в котором уже два вида представляют собой произвольное катание, дающее 60% общей суммы баллов.

С 1975 года значение произвольной программы еще более возросло: сумма баллов, которую можно получить за исполнение обязательных фигур, была уменьшена на 10%, а за произвольную программу соответственно настолько же увеличена.

Обязательные фигуры входили в программу всех соревнований продолжительный период времени – более полутора веков и были исключены из программы соревнований только в 1990 году.

Итак, исторически сложилось, что основой всех видов фигурного катания, одним из наиболее важных его разделов являлось исполнение обязательных фигур («школы»).

В правилах соревнований к исполнению обязательных фигур предъявлялись самые жесткие требования, как к геометрии рисунка, так и к качеству техники исполнения.

Основные требования, предъявляемые к исполнению обязательных фигур, сводились к следующему:

- точное исполнение заданного рисунка на льду;
- эстетичная постановка тела при исполнении фигуры;
- точное покрытие следа при троекратном исполнении фигуры;
- соблюдение нужного размера фигуры;
- сохранение исполнения основного следа от начала до конца фигуры на одном ребре (Шаменко В.П., 1963).

Таким образом, при выполнении фигуры внимание фигуриста должно было быть направленно:

- на геометрическую правильность рисунка, оставляемого коньком на льду;
- на соблюдение продольной и поперечных осей фигуры;
- на чистоту покрытия следа (однореберность основного следа скольжения);

- на точность реберности в поворотах (смена ребра только в вершине поворота);
- на создание достаточной скорости, позволяющей качественно выполнять фигуру.

Другими словами качество выполнения обязательных фигур напрямую зависело от степени овладения фигуристом управлением своими движениями.

Обучение школе представляло собой трудоемкий процесс, требующий достаточного количества времени. Время, как на тренировку обязательных фигур, так и на тренировку элементов произвольного катания, отводилось практически одинаковое. Продолжительность тренировки обязательных фигур у фигуристов высокого класса составляла примерно три–четыре часа в день. В тренировках юных фигуристов на обучение обязательным фигурам отводилось не менее одного часа в день.

Как уже было отмечено выше, начиная с 1990 года, в одиночном фигурном катании соревнования стали проводиться только по произвольному катанию. Программа соревнований стала представлять собой двоеборье, включающее выполнение короткой и произвольной программы.

Однако отмена соревнований в обязательных упражнениях не означала, что фигуристы навсегда распрощались со «школой». Известный в прошлом чехословацкий фигурист серебреный призер Олимпиады 1960 года и чемпион Европы 1962 года год Карел Дивин в свое время сказал: «Если когда-нибудь обязательные упражнения будут исключены из программы соревнований – их все равно будут делать».

И он, безусловно, был прав, ведь элементы обязательных упражнений составляют основу комбинаций и дорожек шагов, входящих во все виды фигурного катания. Более того, обязательные упражнения являются эффективным средством формирования у фигуристов специализированного чувства, так называемого «чувство конька», без которого невозможно достижение высокого уровня мастерства.

Именно поэтому многочисленные специалисты фигурного катания (Смушкин Я.А., 1966, Москвина Т.Н., 1971,

Мишин А.Н. 1979, 1987, Ирошникова Н.И., 1979, Чайковская Е.А., 1986, Стефанова Ц., 1994, Апарин В.А., 1999, 2006, 2008, 2010 и другие) настойчиво рекомендовали и рекомендуют представителям всех видов фигурного катания изучать обязательные упражнения и их элементы. Подчеркивая их базовую роль, специалисты отмечают, что данные элементы органически и неизбежно включаются в программы всех видов фигурного катания.

Качественное овладение базовыми элементами фигурного катания оказывает положительное влияние на выработку сложных двигательных координаций, на умение дозировать мышечные усилия, т.е. позволяет достигать фигуристам высокой степени управления движениями.