

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 15 ноября 2018 г.**

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск — 2018

КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Чичкова В.В., Иноземцева Е.С.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Фигурное катание — это конькобежный вид спорта, который относится к сложно-координационным видам спорта [1], основной составляющей которого является техническая подготовленность.

Техническая подготовленность в фигурном катании представляет собой комплексный результат технической подготовки спортсменов, в частности, сюда относят полное овладение всеми элементами скольжения, вращений, спиралей и прыжков. На каждом этапе подготовки существует определенный набор элементов, которые должен выполнять фигурист в том или ином возрасте. А для того чтобы оценить уровень технической подготовленности, тренеры и другие технические специалисты в области фигурного катания создали необходимые методы и различные виды контроля. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о состоянии спортсмена и о его реальном ходе тренировочного процесса. Он позволяет целенаправленно управлять им и охватывает все стороны подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая и другие) [2].

Объект исследования: тренировочный процесс фигуристов.

Предмет исследования: контроль технической подготовленности в одиночном фигурном катании. *Цель исследования:* на основании научно-методической литературы выявить основные характеристики, виды, принципы и методы контроля на различных этапах технической подготовки фигуристов-одиночников.

Контроль технической подготовленности фигуристов-одиночников заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения — удовлетворительно или нет, с какой эффективностью и есть ли результат. В процессе контроля оцениваются объем и разносторонность — отражают количественную сторону технической подготовленности; и эффективность и освоение техники движений — качественную сторону [2].

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик: специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки.

Основным условием гибкого и эффективного управления тренировочным процессом является постоянный анализ всех компо-

нентов. Принято различать три вида педагогического контроля в практике современной спортивной тренировки: поэтапный, текущий и оперативный.

Основными задачами поэтапного контроля являются определение изменением состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий период тренировки. В процессе поэтапного контроля оценивается уровень развития различных сторон подготовленности, выявляются недостатки и резервные силы для дальнейшего совершенствования. В результате разрабатываются индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период.

Текущий контроль необходим для оптимизации тренировочного процесса в течение всего дня. Он не только следит за появлением начальных признаков переутомления, но и отвечает за динамику развития адаптационных процессов, происходящих в организме фигуриста. В фигурном катании основной формой текущего контроля является определенное обследование, задачи которого представлены оценкой уровня технической, физической, функциональной, психологической подготовленности спортсменов, а также коррекцией дальнейшего плана и хода подготовки. Сроки обследований зависят от этапа и уровня подготовки конкретных контролируемых спортсменов, а также от их индивидуальных особенностей.

Основным направлением оперативного контроля является оптимизация программ и тренировочных занятий. При его проведении используют самые разнообразные методы и тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, координационную сложность нагрузки и характер отягощений [2, 6].

В специализированных детско-юношеских спортивных школах фигурного катания путем проведения «курсовых» по определенной программе контролируется уровень технической подготовленности спортсмена. Так, на этапе начальной подготовки (новички – I юношеский разряд) контролируются все одинарные прыжки, основные вращения (стоя, сидя и в либеле), шаги (основной, беговые, различные повороты и смены направления), а также некоторые виды танцевальных элементов и спиралей. На этапе специализированной подготовки (I юношеский – I взрослый разряд) – все прыжки в два оборота, основные каскады, комбинации из двух-трех любых прыжков, включающие прыжок в два оборота и два

прыжка в один, полтора или два оборота, прыжок во вращение, вращение со сменой ноги, комбинации шагов (дорожка шагов). На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшей подготовки (I взрослый разряд — мастера спорта и выше) — прыжки в два с половиной и три оборота, стабильность исполнения всех элементов короткой и произвольной программ. В последние годы на всех этапах многолетней подготовки применяются тесты для объективной оценки подготовленности спортсменов.

По специальной технической подготовке в качестве контроля можно использовать упражнения скоростно-силового характера, выполняемые на льду: например, скольжение с максимальной скоростью по восьмерке ходом вперед по часовой стрелке, против часовой стрелки, ходом назад по часовой стрелке, против часовой стрелки; выполнение прыжков с различных шагов на высокой скорости — Аксель, Сальхов, Тоулуп, Риттбергер, Флип, Лутц с соответствующим уровнем технической подготовленности фигуристов-одиночников и вращений — основные и сложные позиции, а также прыжок во вращение.

Контрольные испытания по специальной технической подготовке проводятся в три дня (или на трех учебно-тренировочных занятиях): в первый день — скольжение, во второй — вращения и спирали, в третий — прыжки. Перед контрольными упражнениями на льду проводится десятиминутная разминка, для того чтобы спортсмены могли раскататься и повторить свои элементы. Затем следует пятиминутный отдых. Каждое контрольное упражнение выполняется одним фигуристом по отдельности.

При выполнении элементов скольжения оценивается качество, четкость, красота и грация, скорость элементов и непринужденность их исполнения. Спортсмен должен хорошо владеть ребрами, корпусом и демонстрировать амортизирующую работу колена.

Задача фигуриста при выполнении контрольных упражнений во вращении — сделать максимальное число оборотов с сохранением скорости и усвоенной техники движений. Оцениваются количество выполненных полных оборотов, качество позиции, скорость во вращении и легкость исполнения элемента.

При выполнении прыжков фигуристу предоставляются три попытки. Оцениваются въезд в прыжок и выезд из него, высота и длина прыжка, техничность позиции в воздухе и непринужденность исполнения элемента. Также в учебно-тренировочном процессе используется тест на стабильность исполнения прыжков, который

позволяет судить о том, насколько прочен двигательный навык и какова степень его автоматизма у фигуриста на данный момент подготовки. Тест состоит из 10-кратного выполнения четырех серий различных прыжков. Стабильность исполнения оценивается «отлично», если выполнено не менее 90% прыжков, «хорошо» – 80–90%, «удовлетворительно» – 60–70%, «неудовлетворительно» – менее 50% [3].

В тренировочной деятельности фигуристов-одиночников планирование и контроль тесно связаны друг с другом. С целью получения точной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля, к ним относятся: проведение контрольных тренировок (контрольных прокатов); педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; сбор мнений спортсменов, тренеров и технических специалистов (анкетирование); анализ рабочей документации тренировочного процесса; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (фото- и видеосъемка, хронометрирование, пульсометрия и динамометрия); тесты различных сторон подготовленности спортсменов; медико-биологические измерения. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности и общего состояния спортсменов, на их техническую подготовленность и дальнейшие спортивные результаты [4, 5].

Заключение

Таким образом, в тренировочном процессе фигуристов-одиночников выявлены следующие характеристики контроля технической подготовленности: специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки. Определены виды педагогического контроля – поэтапный, текущий и оперативный. Установлены принципы и методы контроля на различных этапах технической подготовки: контрольные прокаты, педагогическое наблюдение, анкетирование, анализ рабочей документации, фиксация спортивных показателей, различные тесты и медико-биологические измерения.

Литература

1. Чичкова В.В., Иноземцева Е.С. Средства развития координационных способностей у юных фигуристов // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XI Международной научно-практической конфе-

- ренции, посвященной памяти В.С. Пирусского, г. Томск, 16 ноября 2017 г. / под ред. проф. В.Г. Шилько. — Томск : STT, 2017. — С. 44.
2. StudFiles. Файловый архив студентов [Электронный ресурс] // Контроль в подготовке фигуристов. — URL: <https://studfiles.net/> (дата обращения 13.09.2018).
 3. Tulup.ru. Клуб любителей фигурного катания [Электронный ресурс] // Управление подготовкой фигуристов. — URL: <https://www.tulup.ru/> (дата обращения 14.09.2018).
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. — М. : 1991. — С. 77.
 5. Загrevская А.И., Сосуновский В.С. Исследование различий психофизиологических качеств у учащихся с напряженными и сложными условиями учебной деятельности // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт / ответ. ред. М.А. Крылова. — 2014. — С. 28–32.
 6. Сосуновский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. проф. В.Г. Шилько. — Томск : STT, 2015. — С. 74–77.