

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**Е.Н.Тузова**

**Развитие  
физических  
способностей  
у юных фигуристов**

ЧЕЛОВЕК/SPORT



**Елена Николаевна Тузова**  
**Развитие физических**  
**способностей у**  
**юных фигуристов**  
Серия «Библиотечка тренера»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22857097](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22857097)*

*Развитие физических способностей у юных фигуристов: Спорт;*

*Москва; 2015*

*ISBN 978-5-906131-62-1*

### **Аннотация**

В учебно-методическом пособии, предназначенном тренерам и преподавателям физической культуры, рассказывается о физической подготовке в процессе становления мастерства фигуристов, о средствах и методах развития физических способностей на этапе предварительной подготовки (фигуристы 4–6 лет) и на этапе начальной специализации (фигуристы 7–9 лет).

# Содержание

Введение	5
1. Значение физической подготовки в процессе становления мастерства фигуристов	8
2. Роль общей и специальной физической подготовки в развитии физических способностей юных фигуристов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Елена Тузова**  
**Развитие физических**  
**способностей у**  
**юных фигуристов**

© Издательство «Человек», оформление, 2015

© Издательство «Sport», издание, 2015

# Введение

Овладение техникой сложно-координационных движений, характерных для фигурного катания, успешное выполнение этих движений в соревновательных условиях, преодоление высоких тренировочных нагрузок, необходимых для совершенствования мастерства, требует достаточного уровня развития физических способностей фигуристов.

Актуальными в свете рассматриваемой проблемы будут слова известного физиолога А.Н. Крестовникова (1951): «Способность к созданию новых форм движений тем выше, чем тоньше, точнее и разнообразнее была проделана работа спортсмена над своим двигательным аппаратом».

По мнению многих специалистов фигурного катания (Панин Н.А., 1956, Смушкин Я.А., 1966, Райцин Л.М., 1985, Чайковская Е.А., 1975, Гришина М.В., 1986, Медведева И.М., 1985, Апарин В.А., 1999, Мишин А.Н., Апарин В.А., 2003 и др.) именно недостаточная физическая подготовленность может стать одной из причин снижения стабильности выполнения элементов, в которых необходима точная и тонкая координация движений. А именно таковых в фигурном катании большинство.

Недостаточный уровень развития физических способностей может оказаться и причиной низкой эффективности тренировочного процесса, поскольку не позволит успешно

справляться с предлагаемой нагрузкой. И более того, возможность получить переутомление, заболевание или даже травму при низком уровне физической подготовленности будет достаточно велика.

Безусловно, что оптимальное развитие физических способностей имеет большое значение на каждом этапе подготовки фигуристов, будь то самые юные спортсмены или спортсмены высокой квалификации.

Характеризуя основные положения методики фигурного катания, Н.А. Панин (1938) подчеркивал, что «физическое развитие должны соответствовать тому минимуму правил, которые должны быть свойственны фигуристу».

Современное фигурного катания характеризуется как ранним началом тренировочных занятий (в дошкольном возрасте), так соответственно и ранним началом соревновательной деятельности, что в свою очередь говорит о большой значимости физического развития ребенка уже с самых первых шагов в этом виде спорта (Тихомиров А.К., Скуратова Т.В., Тихомирова В.Л., 1983).

Представленное учебно-методическое пособие раскрывает вопросы развития физических способностей юных фигуристов на этапах предварительной подготовки и начальной специализации.

Анализ специальных исследований и опыта многолетней практической деятельности тренеров позволил подобрать средства развития физических способностей в соответствии

со спецификой обучения элементам фигурного катания.

Методические рекомендации разработаны с учетом специфических особенностей функционального развития организма детей дошкольного и младшего школьного возраста.

# **1. Значение физической подготовки в процессе становления мастерства фигуристов**

По мнению специалистов физической культуры и спорта (Фомин Н. А., Филин В. П., 1986, Платонов В. Н., 1986, Курамшин Ю. Ф., 2003 и др.) физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в спорте. Фигурное катание не является исключением.

Еще основоположник теории фигурного катания Н. А. Панин (1938) писал: «Специализация в фигурном катании обязательно должна быть тесно связана с всесторонним физическим развитием».

Современное фигурное катание предъявляет высокие требования к организму спортсменов. Так, например, при определении нагрузок вращательного характера в тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации, Ю. Л. Кулибанова (1999) выявила, что за одну тренировку (длительность – 55 минут) Е. Плющенко выполняет 161 оборотов в шагах, 216,5 оборотов в прыжках, 96 оборотов во вращениях. В целом общий объем вращательных движений за тренировку составил 473, 5 оборота, а среднее количество

оборотов в минуту – 8,6 оборота. В произвольной программе спортсмен в сумме выполнил 148 оборотов со средней скоростью вращения 0,5 оборотов в секунду (Кулибанова Ю. Л., 2002). На лицо значительная вестибулярная нагрузка, которую испытывает спортсмен, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Одним из наиболее сложных разделов фигурного катания являются прыжки. Стать сегодня фигуристом высокого класса невозможно без обладания достаточным арсеналом многооборотных прыжков. Важнейшей составляющей техники исполнения многооборотного прыжка считаются создание начального вращения и удержание группировки в периоде полета. Как показывает анализ видеозаписи прыжков сильнейших фигуристов мира (Цветкова Ю. Л., 2005) длительность времени, затрачиваемого на создание и удержание вращательного компонента чрезвычайно мала. Так, например, на выполнении толчка в прыжке лутц в три оборота канадец Э. Стойко затрачивает 0,16 с, американец С. Девис – 0,20 с, В. Петренко – 0,16. Длительность группировки в этом прыжке у Э. Стойко равняется 0,48 с, у С. Девиса – 0,52 с, у В. Петренко – 0,40 с. Длительность фазы полета в прыжке тулуп в четыре оборота у А. Урманова – 0,72 с., у Е. Плющенко – 0,68 с. (Апарин В. А., 1999). Таким образом, для создания и сохранения вращательного компонента фигуристам необходимо выполнять большую работу за доли секунд.

Исследование скорости исполнения прыжков (Ми-

шин А. Н., Апарин В. А., 2005) выявляет следующие характеристики. При исполнении прыжка тройной аксель у Е. Плющенко скорость разбега составляет 4,1 м/с, скорость толчка равняется 3,5 м/с, а скорость отталкивания соответствует 5,4 м/с. Выполнение аналогичного прыжка А. Ягудиным характеризуется следующими параметрами: скорость разбега – 4,4 м/с, скорость толчка – 3,8 м/с, скорость отталкивания 5,8 м/с. При выполнении прыжка тулуп в четыре оборота скорость отталкивания у А. Урманова 5,4 м/с, у Е. Плющенко 5,1 м/с. Напрашивается очевидный вывод (Мишин А. Н., Апарин В. А., 2003), что для выполнения многооборотных прыжков мышцы фигуриста должны обладать большой мощностью.

Итак, для того, чтобы успешно справляться с выполнением самых различных элементов фигурного катания спортсменам необходимо иметь хорошо развитые мышцы ног, спины, брюшного пресса. Без этого немыслима и хорошая осанка фигуриста (Панин Н. А., 1956). Без достаточного развития скоростно-силовых, способностей, взрывной силы невозможно овладеть прыжками, в том числе самыми сложными многооборотными (Шаменко В.П, 1963, Мишин А. Н., 1976). Недостаток развития скоростных способностей обязательно скажется на качестве исполнения шаговых дорожек. Исполнение различных вращений, в том числе типа «Бильман» и с затяжкой подвластно только фигуристам с высокой степенью развития гибкости и подвижности суста-

вов (Великая Е. А., 1989). Успешное выполнение короткой или произвольной программы не представляется возможным без достаточного уровня развития специальной выносливости, которая проявляется в способности фигуриста сохранять на фоне утомления координацию движений, равновесие и высокую скорость (Гандельсман А. Б., 1981). И, безусловно, только высокий уровень развития координационных способностей позволит фигуристам достигать высокого уровня мастерства в любом из видов фигурного катания (Смушкин Я. А., 1966, Тихомиров А. К., Кузнецов А. В., 1989 и многие др.)

Именно поэтому специалисты фигурного катания (Гандельсман А. Б., 1975, Тихомиров А. К., 1983, Гришина М. В., 1986, Чайковская Е. А., 1986, Коган А. И., Бальсевич В.К., 1987, Зенина И. В., 1988, Мишин А. Н., Апарин В. А., 2003 и многие др.) придают большое значение физической подготовке фигуристов. Подчеркивая при этом, что рост мастерства фигуристов на каждом этапе их становления возможен только при условии должного развития физических способностей.

Говоря о физической подготовке самых юных фигуристов, специалисты (Гродзицкая А. И., 1983 и др.) придерживаются мнения, что процесс обучения элементам фигурного катания требует развития всех основных физических способностей.

Хочется привести слова известного тренера по спортив-

ным танцам на льду В. И. Рыжкина (1975): «тренировка направленная лишь на овладение элементами фигурного катания не позволяет совершенствовать организм в той мере, которая необходима для успешного преодоления трудностей тренировочного и соревновательного процессов в фигурном катании. Победителем всегда будет тот фигурист, у которого при равной технической подготовленности, уровень подготовленности физической будет выше». Очевидно, что это высказывание справедливо не только для спортивных танцев на льду, и взять его на вооружение может тренер, работающий в любом виде фигурного катания.

## **2. Роль общей и специальной физической подготовки в развитии физических способностей юных фигуристов**

Физическая подготовка фигуристов подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Занятия ОФП позволяют добиваться необходимого уровня физического развития и подготовленности фигуриста. Этот вид подготовки направлен на совершенствование форм тела и функций систем организм. Именно ОФП является важной предпосылкой специализации, совершенствования мастерства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.