

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 797.2-053.5

С. В. Гулякін
(Україна, м. Одеса)

ПІДГОТОВКА ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У процесі багаторічної підготовки етап спеціалізованої базової підготовки є важливим для поліпшення фізичної та функціональної підготовленості. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховує вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів.

***Ключові слова:** підготовка, фігуристи, фігурне катання на ковзанах, підготовчий період.*

Актуальність. Досягнення високих спортивних результатів у фігурному катанні на ковзанах можливе лише за умов правильної організації навчально-тренувального процесу упродовж багатьох років. Все це вимагає постійного пошуку найбільш ефективних засобів, методів тренування та відновлення, раціонального планування навантаження.

Мета дослідження – визначення особливостей фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Структура процесу підготовки фігуристів на етапі попередньої базової підготовки ґрунтується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності та складається з фізичної підготовки (загальної та спеціальної), техніко-тактичної, теоретичної та психологічної. Співвідношення часу, відведеного на окремі види підготовки, не є абсолютно визначеним і може змінюватися залежно від конкретних обставин, зберігаючи при цьому загальну спрямованість тренувального процесу.

Загальна фізична підготовка представляє собою систему занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток всіх фізичних здібностей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) у тому гармонійному поєднанні.

Спеціальна фізична підготовка представляє собою процес виховання фізичних здібностей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для успішної змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах. Спеціальна фізична підготовка у фігурному катанні на ковзанах неможлива без використання інших видів підготовки, що доповнюють її, до яких відносяться хореографія, акробатика, гімнастичні вправи, вправи на батуті, на специфічних тренажерах та інших технічних пристроях, що потребує спеціально обладнаних спортивних залів.

Тактична підготовка – полягає в оптимальному прокатуванні змагальних програм і тим самим у завоюванні кращого місця, що відповідає його реальним можливостям. Під час виконання змагальних програм фігурист має технічно і стабільно виконати елементи фігурного катання, показати достойність композиційного та художнього рішення своєї програми.

Технічна підготовка у фігурному катанні дуже важлива і водночас дуже складна і вимагає від тренера великих часових витрат, а також знаходження різних індивідуальних вирішень її завдань для кожного спортсмена [5].

Згідно методики вдосконалення техніки обертань К. С. Іванова, Т. В. Заячук [4], потрібно вирішувати такі завдання: підвищувати точність позицій; точність малюнка виконання фаз обертання; досягнення оптимальної свободи та економічності обертань; досягнення оптимальної швидкості обертань; підвищення автоматизованості виконання; оволодіння складними варіаціями обертань, що є насамперед елементами змагальних програм.

На думку Е. Ж. Жолдошбаєва, К. Р. Курмакаєва [3] фігурист повинен враховувати своє виконання програми не тільки з естетичного погляду, але й з боку фізичних закономірностей виконання технічних елементів. Для успішного виконання кроків, стрибків, обертань на льоду, фігурист повинен повністю володіти своїм тілом і мати гарну координацію.

Я. А. Гросс [1] розробив комплекс тренажерів для цілеспрямованої підготовки фігуристів, що складається з пристроїв для розучування багатооборотних стрибків та обертань (спеціальні конструкції страхувальних лонж), для програмованого розвитку швидкісно-силових якостей, особливо стрибучості, а також для розвитку координації рухів у безопорному положенні, рівноваги, спритності, активного та пасивного впливу на вестибулярний апарат (акробатичні дорожки, трампліни, мостики, батуту, платформи, що обертаються, крісла).

При вдосконаленні багатооборотних стрибків за допомогою лонжі вправи доцільно виконувати з частковим та повним виключенням зору. На сьогоднішній день стає важливим саме комплексне використання засобів, які за біомеханічними параметрами узгоджуються з базовими рухами, тобто стандартом техніки у видах спортивної підготовки фігуристів. Це дозволяє заощаджувати час та фізичний потенціал спортсменів, дає можливість якісного оволодіння технікою ковзання, змагальними вправами, гарантує їх подальше успішне ускладнення, покращує надійність їх виконання, підвищує результативність видів спортивної підготовки, змагальної діяльності фігуристів.

Теоретична підготовка – це педагогічний процес підвищення теоретичного рівня майстерності спортсмена, озброєння його певними знаннями та вміннями з метою використання їх у тренувальних заняттях та змаганнях.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з метою формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та надійного виступу в них.

На думку М. В. Гуліної, Л. М. Довжика [2] проблема психічної стійкості спортсмена до високих фізичних та психічних навантажень стає все більш актуальною в сучасному фігурному катанні на ковзанах. При цьому особливого значення набуває психічний стан спортсмена перед стартом, адже підвищений рівень збудження і переживання перед стартом впливає на моторні функції, викликаючи відчуття скутості тіла та порушення координації, що може несприятливо позначитися на техніці виступу та призвести до зниження результатів, а також підвищує ризик отримання травми.

Висновки. Таким чином, для досягнення високих результатів змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах потрібно приділяти увагу всім сторонам підготовки фігуриста: фізичній, техніко-тактичній, теоретичній та психологічній.

Список використаних джерел

1. Гросс Я. А. Повышение скоростно-силовой подготовленности юных квалифицированных фигуристов при использовании тренажерных устройств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1992. 24 с.
2. Гулина М. В., Довжик Л. М. Переживание предстартовой тревоги фигуристами (на примере одиночного фигурного катания). *Психология спорта: наука, искусство, профессия*. 2019. С. 57–65.

3. Жолдошбаева Э. Ж., Курмакаева К. Р. Динамика фигурного катания в сборнике: избранные доклады 64-й университетской научно-технической конференции студентов и молодых ученых. Томск, 24 апреля 2018 года. 2018. С. 658–662.

4. Иванова К. С., Заячук Т. В. Совершенствование техники вращений в одиночном фигурном катании на коньках на этапе спортивной специализации. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 3 (157). С. 139–146.

5. Харченко Т. П. Формування засвоєння елементів техніки юними фігуристами 7–9 років у процесі розвитку рухових якостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2010. 20 с.

S. V. Huliakin

TRAINING OF FIGURES AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

In the process of long-term training, the stage of specialized basic training is important for improving physical and functional fitness. The issue of optimizing physical training in figure skating at the stage of specialized basic training in the preparatory period, which takes into account the age, physical and functional characteristics of athletes, has not been sufficiently developed.

Key words: *preparation, skaters, figure skating, preparatory period.*