

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ.

А. Подготовительный период

Подготовительный период в общем плане обучения и тренировки молодого фигуриста сводится в основном к специальной вспомогательной гимнастике и к некоторому количеству упражнений из других видов спорта, способствующих приобретению и развитию необходимых для фигуриста качеств. Предполагая, что общая физическая подготовка в достаточном объёме получается школьниками в процессе обязательных занятий по физической культуре в школе, специальная гимнастика школьника-фигуриста ставит себе задачу улучшить предпосылки к скорейшему овладению техникой и пластикой именно данного вида спорта, подготовить занимающихся к более сложным упражнениям на льду и к большей нагрузке — «втянуть их в работу». А так как для этого, помимо качественной проработки мышц на силу, гибкость и расслабление, кроме укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, требуется в основном совершенство координации движений, играющей здесь доминирующую роль, и некоторая специальная выносливость для 1—5-минутного произвольного катанья, то и содержание работы со школьниками в подготовительном периоде носит соответствующий специфический характер, отчасти связанный, с, возрастными особенностями занимающихся.

Для овладения пластикой и выразительностью движений необходимо привить правильное ощущение линий и вообще формы своего тела как во время статических положений на инертных скольжениях, так и во время всех движений фигуриста. Отсюда вытекает необходимость при занятиях со всеми возрастными использовать элементы хореографии или художественной гимнастики; кроме ориентировки занимающихся на красоту постановок своего тела и его движений, это развивает в них чувство ритма и умение управлять напряжениями отдельных мышечных групп, что, в свою очередь, имеет огромное значение и для овладения техникой катанья.

Важное место в процессе специальной гимнастической подготовки молодых фигуристов, а ещё больше в изучении и тренировке произвольного катанья на льду занимает *музыка*. В обоих случаях она применяется в целях регулирования темпа движений и поднятия эмоционального состояния занимающихся, она же регулирует и ритм движений, определяющий комбинации одновременно и последовательно протекающих нервно-мышечных напряжений и связанных с ними формы и характера движений. Особенно ярко это выражено в элементах художественной гимнастики, где музыка может служить объективным критерием для оценки занимающимися своих напряжений. Правильно выбранный ритм сильно облегчает занятия, способствуя лучшему овладению движением и его автоматизации. Но во втором случае, уже в основном периоде, на льду, значение музыки будет еще

шире: здесь она явится организующим началом эстетического чувства исполнителя произвольной программы и его личного творчества в данной области. Поэтому правильный выбор музыкальных произведений играет очень большую роль — они должны быть художественными, яркими, эмоционально насыщенными по возможности народным и патриотическим содержанием и доступными, т. е. не слишком сложными.

Прочность и точность усвоения движений достигается у школьников путем довольно частого повторения пройденного, но при этом желательно вносить какие-либо новые элементы во избежание скучного однообразия.

К особенностям в методике занятий со школьниками младшего возраста нужно отнести следующее:

1. Если *достижение максимальной подвижности суставов* даётся в этом возрасте сравнительно легко вследствие большого количества хрящевой ткани в костях и большой эластичности связок, то, с другой стороны, именно эти свойства костно-связочного аппарата требуют здесь особо осторожного подбора упражнений специальной гимнастики в подготовительном периоде занятий с таким расчётом, чтобы они производились без особо активной работы мышц, т. е. хотя бы и по большим дугам, но без сильных рывков.
2. *При упражнениях на равновесие* в подготовительном периоде с детьми этого возраста не следует допускать очень резких колебаний в напряжениях при переходе на эти упражнения с более оживлённых действий; не следует также давать слишком длительных нагрузок в этих упражнениях. При хождении по бревну, по рейке скамейки и т. п. надо *с самого начала* требовать ходить непринуждённо и *не смотреть под ноги*.
3. Для развития Дыхательного аппарата Детей младшего школьного возраста нет надобности в специальных дыхательных упражнениях при занятиях специальной гимнастикой. Для этой цели в связи с воспитанием навыков правильного дыхания достаточно подвижных игр на катке и катанья на коньках в той или иной форме.
4. Специальные упражнения на быстроту, силу и выносливость в данном возрасте не должны применяться. Но элементы хореографии или художественной гимнастики и другие *упражнения на координацию движений*, например с набивным мячом разного размера и веса, в подготовительном периоде необходимы. То же самое, надо сказать и об упражнениях на *ориентировку* в пространстве путём применения подвижных игр, как, например, «бездомный заяц».

Прекрасным дополнительным упражнением для ориентировки в пространстве послужит потом непрерывно-двухопорное катанье на коньках между предметами с их обходом.

5. Важное значение имеет обучение детей младшего школьного возраста

прыжкам на земле, так как прыгучесть составляет одну из основных предпосылок для успешного овладения техникой произвольного катанья. Но, с другой стороны, к этим упражнениям необходимо подходить с большой осторожностью, так как они требуют довольно большого, хотя и короткого, напряжения. Вначале внимание заостряется на правильном отталкивании и мягкости приземления, используя прыжки на месте, прыжки в глубину, подпрыгивание на ходу и беге и непременно упражнения со скакалкой; затем вводятся упражнения с преодолением некоторой высоты, например на ходу или беге с прыжком достать рукой подвешенный предмет или перепрыгнуть небольшой барьер; позже требования увеличить высоту могут предъявляться только умеренно и лишь с большой постепенностью.

6. В занятия следует обязательно вводить элементы балета или художественной гимнастики и разные танцевальные шаги не только для девочек, но и для мальчиков, работая попутно над овладением ритма.
7. Разучивание четырёх позиций фигуриста во всех трёх степенях скрученности корпуса должно быть освоено с самого начала занятий в зале путем переходов по команде из одной позиции в другую.
8. Для предупреждения от ушибов и других травм при случайных падениях во время катанья на льду необходимо вводить в занятия, проводимые в зале, элементарные упражнения акробатики — различные кувырки, перевороты, сальто в группировке.

При работе со школьниками среднего и старшего возраста необходимо принять во внимание следующее:

1. Упражнения на растягивание занимают в занятиях тем большее место, чем старше возраст, но с соблюдением постепенности и осторожности, избегая в таких упражнениях резких рывков и сильных махов, могущих привести к растяжению связок, например в «шпагате».

Гибкость позвоночника на скручивания в грудно-поясничной области имеет для фигуриста чрезвычайно важное значение. Для достижения максимальной амплитуды и силы этих движений весьма полезны такие упражнения, как метание диска, обязательно правой и левой рукой, гребля на байдарке и т. п. Но такие упражнения обычно проводятся только в переходном периоде.

2. При разучивании упражнений, укрепляющих важнейшие мышечные группы — спины, плечевого пояса, рук, ног и брюшного пресса, необходимо настойчиво добиваться правильной осанки, согласовывая в надлежащих случаях свою работу с преподавателем гимнастики соответствующей средней школы.
3. Для развития выносливости, необходимой для произвольного катанья в течение 1—4 минут, и соответственной подготовки нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем лучше всего применять дозированный бег в зале, а с 14-летнего возраста также дозированные

- кроссы по местности, обратив внимание на согласование ритма дыхания с темпом движений.
4. Движения, способствующие развитию ловкости и силы в форме более сложных элементов акробатики, можно применять только в занятиях со старшим возрастом.
 5. Для развития кинестетического чувства полезно давать различные упражнения в ходьбе, беге, метаниях с закрытыми глазами.
 6. Для подготовки к изучению разбегов на льду, следует обучать детей с 13—14-летнего возраста спринтерскому бегу на очень короткие дистанции (30—50м).
 7. Для развития прыгучести применять прыжки в высоту с места, простые и с поворотами в воздухе на 180, 360 и 540°, с переменной ноги и без перемены её.
 8. При этом обязателен индивидуальный подход и особая осторожность в работе с девушками в период полового созревания, т. е. в том возрасте, когда рост мышечной силы отстаёт от увеличения веса и устойчивость организма ослаблена. Это требование остаётся в силе и при работе на льду.
 9. При занятиях подготовительной гимнастикой необходимо строго следить за дозировкой нагрузки; увеличение её может происходить лишь с большой постепенностью, принимая при этом во внимание самочувствие школьников и влияние предшествующих занятий.
 10. При выборе вольных упражнений в подготовительной гимнастике надо, с одной стороны, стремиться к обеспечению наибольшей разносторонности работы всех частей тела с включением движений, разнообразных и по форме и по характеру; с другой стороны, необходимо ориентироваться на соответствие упражнений вышеочерченному профилю фигуриста и формам и характеру тех движений, которые будут применяться в основном периоде на льду. Для большего разнообразия следует включить в упражнения различные прыжки, кувырки, упоры, приседы и т. п.
 11. Подготовительную гимнастику для мальчиков и девочек старше 14 лет лучше проводить отдельно в целях более адекватной дозировки нагрузок и темпов.
 12. В занятиях, как и для младшего возраста, обязательно следует вводить элементы балета или художественной гимнастики и разные танцевальные шаги не только для девочек, но и для мальчиков, работая попутно над овладением ритмом движений.
 13. При занятиях с девочками и девушками нужно обратить особое внимание на развитие силы рук и укрепление плечевого пояса, а также на укрепление мышц брюшного пресса и дна брюшной и тазовой полости. Здесь следует пользоваться такими упражнениями, как подтягивание в висе лёжа, смешанные упоры, лазание по лестницам и проч.; упражнение, сидя на скамейке, с зафиксированными стопами ног на полу; разгибания и сгибания спины; махи ногами в упоре лёжа на верхней жерди разновысоких брусьев и т. п.
 14. Изучение сложной техники фигуриста путём предварительных имитационных упражнений в зале применять не следует, так как кинестетическая сторона правильных движений на льду не может соответствовать правильности

движений на полу. Имитационные упражнения могут принести пользу лишь тому фигуристу, который уже овладел навыком данного упражнения на льду и, повторяя его в точности на полу, тренирует уже твердо освоенную работу соответствующих мышечных групп. Но, с другой стороны, могут принести большую пользу и начинающим такие имитационные упражнения, которые имеют целью ознакомить их с определёнными более или менее трудными положениями тела фигуриста (пистолетик, кораблик, ласточка), или с последовательностью «позиций» в простейших упражнениях (кругах, тройках); полезно также давать в зале упражнения, имитирующие прыжки с поворотами в воздухе, так как тут главную роль играет высота прыжка и скорость вращения по вертикальной оси. Можно имитировать и пируэты на двух ногах с переходом в скрещенное положение ног и на одной ноге: здесь приобретает умение находить во время вращения равновесие и тренируется функция вестибулярного аппарата.

Б. Основной период

1. Едва ли не самая важная особенность при работе со школьниками младшего возраста заключается в том, что *нельзя начинать обучение фигурному катанию детей, не твердо владеющих простым бегом*, я бы даже сказал, «беготнёй» на коньках. Если вы хотите довести ваших учеников до высоких степеней овладения спортивной техникой фигурного катания, — а ведь в этом и состоит цель ваших занятий с ними, — то вы должны прежде всего позаботиться о том, чтобы ребята чувствовали себя на коньках «как рыба в воде», чтобы они могли с большей уверенностью и смелостью, чем на простой земляной площадке, бегать вперёд лицом или спиной, прямо и по кругу, мгновенно поворачиваться вправо и влево, мгновенно останавливаться, снова бежать, перепрыгивать через небольшие препятствия и т. п.; чтобы они умели падать, не ушибаясь и не получая других видов травм.

Средствами для достижения этой цели служат:

1. Систематическая организация подвижных игр на льду уже на второй стадии первоначального обучения простому катанию на коньках.
2. Такие упражнения, как попарное вращение вокруг общего центра, взявшись за обе руки или за одну одноименную; перетягивание каната на льду двумя группами сдвижением обеих групп по кругу околообщего центра.
3. Перепрыгивание с разбега через небольшие снежные барьеры.
4. Бег «на перегонки» на короткие дистанции по прямой и с поворотами в ту и другую сторону, бег с небольшими препятствиями и без них.
5. Занятия не только в зале, но потом и на льду элементарными упражнениями акробатики.

2. При этом, как и в других случаях, нельзя забывать, что состояние мышц, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей

обязывает преподавателя к весьма осторожному, хорошо продуманному и индивидуализированному выбору упражнений с точки зрения их оздоровительного воздействия и предупреждения вредных влияний и возможного травматизма. Здесь необходимо учесть особую обстановку занятий на зимнем открытом воздухе при сравнительно низких температурах.

3. Формированию правильной осанки обычно уделяется большое внимание в процессе всего школьного режима, в частности на уроках общей гимнастики, а также и специальной гимнастики в подготовительном периоде. Но это не значит, что преподаватель фигурного катанья может ослабить своё внимание к этой стороне дела в основном периоде, наоборот, привитие правильной осанки и более того — пластики и грациозности движений в катанье на льду составляет его основную задачу: едва ли не самым важным моментом в обучении этому виду спорта является скорейшее с самого начала занятий усвоение безукоризненно правильной, красивой постановки тела — пластики — во всех положениях фигурного катанья. Это особенно важно именно в работе с детьми младшего школьного возраста, ещё не имеющими неверных навыков, возникающих в результате попыток овладеть техникой без авторитетного руководства.

4. Все Мы знаем много примеров, когда с первого взгляда на молодого фигуриста можно безошибочно сказать, кто был его первым учителем или образцом. Такое проявление подражательности крайне нежелательно. Работая над прививанием ученику правильной постановки тела, преподаватель ни в какой мере не должен вторгаться в пределы его индивидуальности. Эти пределы определяются в области пластики только стремлением избежать нарушений её непреложных требований, т. е. целым рядом отрицательных признаков, как, например: не вешать колена и носка, не подтягивать свободной ноги к занятой, не опускать головы, не выпячивать таза и т. п.; в границах же дозволенного ученику следует предоставлять полную свободу, например держать свободную ногу дальше или несколько ближе к опорной, пользоваться открытой или замкнутой постановкой рук и т. д.

5. Обучение фигурному катанью в младшем возрасте не должно носить характера спорта в подлинном смысле слова — соревновательный элемент ещё не имеет здесь места. Эмоциональность упражнений создаётся здесь чувством красивого и уверенного исполнения фигур.

6. При занятиях с детьми среднего и старшего школьного возраста главной целью является развитие подвижности суставов, укрепление нервно-мышечной системы, автоматизация правильной постановки тела (осанки) во всех её деталях во время катанья и совершенствование координации движений. При этом достигается известная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем без каких-либо специальных упражнений. Уже к подросткам с 12 лет предъявляются

определённые спортивные требования в форме систематической подготовки к соревнованиям и участия в них, связывая это с самостоятельной работой и проявлением личного творчества в области произвольного катанья; требования эти возрастают с каждым годом занятий.

По мере усвоения пластики, т. е. правильной постановки тела и непринуждённой грациозности движений, внимание преподавателя сосредоточивается на овладении техникой, на точности, уверенности и выразительности движений.