

# **Фигурное катание на коньках. Методика обучения прыжкам в фигурном катании.**



**Тренер-преподаватель по фигурному  
катанию на коньках  
Согнаева О.А.**

Работа мастеров фигурного катания над произвольной программой распределяется примерно следующим образом:

1. разминка — 10% всего времени тренировки;
2. тренировка прыжков, включенных в произвольную программу, — 25%;
3. овладение произвольной композицией — 25%;
4. разучивание новых прыжков — 25%;
5. вращения, прыжки во вращение, комбинации шагов—15%.

- **Разминка:** перебежки вперед и назад, шаги по кругу и по прямой — 5 мин.;
- 6-я минута:** беседа с тренером;
- 9-я минута:** отработка показательной программы — один раз без музыки, затем первая часть повторялась три раза под музыку;
- 15-я минута:** опробование элементов программы в такой последовательности — перекидной, 1А, 2А, 2С, 3С, 2С, «чинян», 2П;
- 24-я минута:** исполнение программы под музыку; были выполнены 2П, 2Т, 3С, 2А, комбинация из четырех прыжков с 2Т и 2П, комбинация из трех флипов — в 0,5; 1,5 и 2 оборота, 2 А; «чинян», 2Л, 2П, прыжок в волчок на маховую ногу, прыжок в ласточку;
- 30-я минута:** беседа с тренером;
- 35-я минута:** разучивание прыжка тулуп — 2Т, 2Т, 2Т, 2Т, 3Т, 3Т, 3Т, 3Т, 3Т, 3Т, 3Т, 3Т, 3Т, 2Т, 3Т;
- 51-я минута:** разучивание прыжка оллер в 2,5 оборота 1Ав, 1Ав, 2Ав, 2Ав, 2Ав, 2Ав, 2Ав, 2Ав;
- 60-я минута:** разучивание волчка со сменой ног — 10 раз;
- 70-я минута:** разучивание либелы со сменой ног — 5 раз;
- 74-я минута:** скольжение по периметру катка в позе конькобежца.



Совершенствование прыжков в процессе тренировки произвольной композиции сводится к выработыванию способности выполнить прыжок на фоне физического утомления и нервного напряжения, в определенном месте площадки и в определенный момент времени, диктуемый музыкальным сопровождением. В процессе тренировок происходит автоматизация прыжка — сложного двигательного навыка, — который позволяет фигуристу все внимание сосредоточить на эстетической, художественной стороне катания, мысленно готовиться к следующей части программы уже во время исполнения предыдущей.

Важное место в подготовке фигуриста занимает разучивание новых, более сложных прыжков. Как правило, мастера владеют всеми наиболее распространенными двойными прыжками. Усложнение их идет по пути увеличения числа оборотов. Новый, с большим числом оборотов, прыжок осваивают в соответствии с принципом систематичности и последовательности на базе более простого, с меньшим числом оборотов, выполнение которого доведено до определенного совершенства.

# Методические приемы, используемые в настоящее время в практике спортивной тренировки

- **Создание представлений.** Первоначальное объяснение прыжка и его показ при обучении фигуристов старших разрядов имеют некоторые особенности. К изучению какого-либо двойного прыжка обычно приступают, овладев соответствующим одинарным. Поэтому схема прыжка, его ритм, характер отталкивания знакомы спортсмену. Кроме того, он имеет возможность наблюдать данный прыжок в исполнении других фигуристов. Поэтому к началу разучивания картина движения в общих чертах кажется ему ясной. Таким образом, создание первоначальных общих представлений о прыжке происходит в значительной мере исподволь. На этом основании нередко при переходе к обучению более сложному прыжку не используют какие-либо дополнительные разъяснения. **Перед обучающимся сразу же ставится задача** попытаться выполнить прыжок с необходимым числом оборотов.

- В процессе работы с фигуристами **целесообразно использовать кинограммы**, оформленные в виде отдельных фотографий небольшого размера (6Х9 см). Наиболее удобны в работе кинограммы с частотой смены поз около 16 кадров и сек. При такой частоте общее число фотографий, необходимых для изображения одного прыжка, сравнительно небольшое - 12—15. В то же время кинограмма достаточно подробна. Одним из существенных преимуществ кинограмм является возможность демонстрации их фрагментов непосредственно в процессе тренировки на льду.
- Просмотр фрагментов кинограмм, а иногда лишь одного кадра, изображающего характерное положение тела, непосредственно перед пробной попыткой оказывает существенную помощь в обучении. Для формирования двигательных навыков наиболее важны пробные попытки исполнения, ибо именно тогда у фигуриста складывается впечатление о возможности овладеть новым элементом. И именно в первых попытках чаще всего закладываются предпосылки для появления в дальнейшем ошибок в технике, от которых нередко спортсмен затем не может долго избавиться — на протяжении нескольких лет.

Одним из распространенных методов, обеспечивающих безопасность выполнения сложных элементов в спорте, является **использование страховочных устройств**. В фигурном катании на коньках этот метод широко не используют. В то же время опыт тренеров доказал эффективность применения устройства для страховки — лонжи, как на этапе создания представлений, так и на последующих этапах обучения. С помощью лонжи можно предотвращать падения и создавать облегченные условия для выполнения прыжка.



- **Разучивание.** Здесь очень важно рациональное сочетание методов разучивания прыжка в целом (целостный, или синтетический, метод) и по частям (расчлененный, или аналитический, метод). Различные наблюдения, проводимые на протяжении нескольких поколений фигуристов, показали, что **расчлененный метод разучивания** многооборотных прыжков используют недостаточно широко. Сейчас в большинстве случаев части прыжка отрабатывают, повторяя весь прыжок.



- **Совершенствование.** Мастерство спортсмена можно характеризовать эффективностью достигнутого результата и его надежностью. Говоря о прыжках в фигурном катании, эффективность можно характеризовать высотой и длиной прыжка, числом оборотов, амплитудой и скоростью маховых движений, быстротой и плотностью группировки, скоростью движения после приземления и т. д. Надежность результата в данном случае проявляется в стабильности движения, в способности фигуриста безошибочно выполнить прыжок. Таким образом, совершенствование связано, с одной стороны, с некоторой **перестройкой освоенного движения**, вызванной необходимостью повышения эффективности (увеличения высоты и длины прыжка, плотности группировки и т.п.), с другой — с **закреплением этого движения.**

- На начальных этапах обучения следует широко использовать **прямые методы воздействия**. Как правило, система движений еще не (закреплена. Поэтому методы прямого воздействия, использующие возможность сознательного, произвольного управления движением, являются наиболее эффективными. На этапе совершенствования удельный вес прямых методов воздействия несколько уменьшается, увеличивается доля **методов непрямого, косвенного воздействия**. Это объясняется тем, что высокая степень закрепления навыка затрудняет фигуристу произвольное управление своими движениями.

- Наглядность обучения на этапе совершенствования характеризуется **более глубоким разьяснением деталей движения**. В качестве одного из методов на этом этапе можно рекомендовать **стереометод**. При рассмотрении фотографий, полученных таким методом, наблюдатель ясно видит пространственную картину перемещения отдельных точек тела. Важно, что при этом движения всего тела и его звеньев не фиксируются и не отвлекают внимание наблюдателя. Такая картина дает весьма яркое представление о слитном перемещения звеньев тела в различные моменты прыжка.



*Дыхание. Кивок. Мгновенье.  
Аплодисменты. Тишина.  
Прикосновенье. Вдохновенье.  
Движенье. Музыка. Душа.*

*Скольжение. Дуга. Дорожка.  
Поддержка. Лезвие. Заклон.  
Ритм. Ноги. Твиззлы. Остановка.  
Сердцебиение. Синхрон.*

*Глаза. Свет. Небо. Благодарность.  
Объятия. Улыбка. Зал.  
Эмоции. Слеза. Усталость.  
Поклон. Овации. Медаль.*

