

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА

Э. О. Колеганова

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
r_alena@rambler.ru*

Тенденция к техническому усложнению соревновательных программ за счет прыжкового компонента приводит к интенсификации прыжковой подготовки юных фигуристов при недостаточном внимании к технике скольжения, являющейся базовой в технической подготовке фигуриста. Вследствие этого растет число травм у юных спортсменов, временные затраты при изучении многооборотных прыжков, число ошибок при их исполнении. Это актуализирует поиск новых подходов к обучению технике скольжения фигуристов на этапе начальной подготовки, обеспечивающих: сокращение времени освоения базовых элементов скольжения, достижение качественного уровня этой техники.

The trend towards technical complication of competitive programs due to the jumping component leads to the intensification of the jumping training of young skaters. At the same time, not enough attention is paid to the skill of skating technique, which is basic in the technical training of the skater. As a result, the number of injuries in young athletes, the time spent in studying multi-turn jumps, and the number of errors in their execution are growing. This actualizes the search for new approaches to teaching the skill of skating to young skaters, providing: reducing the time for mastering the basic elements of sliding, achieving a qualitative level of this technique.

Ключевые слова: юные фигуристы; техническая подготовка; техника скольжения.

Key words: young skaters; the technical training; the skill of skating technique.

Современные тенденции развития одиночного фигурного катания характеризуются продолжающейся интенсификацией усложнения техники вида спорта. Данные тенденции обусловлены объективным желанием тренеров и фигуристов исполнять сложнейшие многооборотные прыжки, дающие неоспоримые конкурентные преимущества в соревновательной борьбе.

С 2022 г. мужчины-одиночники начали активно штурмовать сложнейший прыжок в фигурном катании – аксель в 4,5 оборота. На зимних Олимпийских играх, прошедших в Пекине (2022 г.), этот прыжок был заявлен лидером мирового мужского катания японцем Юдзуру Ханю в контенте соревновательной программы, однако выполнить его качественно у Ханю не получилось.

В текущем сезоне 2022/2023 гг. в условиях соревновательного проката аксель в 4,5 оборота с «чистым приземлением» покорился не только американцу Илье Малинину, попавшему в книгу рекордов Гиннеса, но и еще нескольким фигуристам, исполняющим его чисто в тренировочной обстановке;

у мужчин-одиночников также зафиксированы попытки исполнения каскада из двух четверных прыжков.

Тенденция к техническому усложнению соревновательных программ за счет прыжковых элементов отмечается и в женском одиночном катании. На указанной выше Олимпиаде 17-летняя российская фигуристка Александра Трусова исполнила пять различных прыжков в четыре оборота в течение одной произвольной программы [9]. 13-летняя Алиса Двоглазова из группы тренера Этери Тутберидзе исполняет тройной аксель, лутц и флип в 4 оборота, и относится к новому поколению фигуристок, начинающих тренировать четверные прыжки с возраста 10–11 лет.

Очевидно, что данная тенденция будет сохраняться, несмотря на все усилия по ограничению роста прыжковых стандартов соревновательных программ фигуристов со стороны руководителей ISU (повышение возрастного ценза) и спортивных врачей, обеспокоенных последствиями такой интенсификации прыжковой техники для здоровья юных спортсменов, поскольку современная система судейских оценок поощряет исполнение многооборотных прыжков [8].

Однако эта «погоня» за сверхсложной техникой вызывает озабоченность в связи с еще одной тенденцией современного фигурного катания – продолжающимся «омоложением» этого вида спорта. Сегодня это вид спорта с самой ранней спортивной специализацией, практически с трех–четырёх лет.

Поскольку в юном возрасте исполнять многооборотные прыжки легче, а высокие оценки за технику практически невозможно перевесить высокими оценками за так называемый артистизм (компоненты исполнения программы), поэтому ставший в последнее время значительно моложе возраст победителей и призеров чемпионатов мира и других соревнований (15–17 лет) вполне объясним.

В соответствии с учебной программой по фигурному катанию на коньках для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Республики Беларусь (далее – учебная Программа по ФК) этап начальной подготовки начинается у детей в возрасте 5–6 лет, с этого же возраста дети выступают на республиканских соревнованиях по своим разрядам («Новичок», «Юный фигурист», III юношеский разряд); в 12–14 лет спортсмены-фигуристы, как правило, уже принимают участие в соревнованиях международного ранга. В соответствии с российскими правилами вида спорта «фигурное катание» к выполнению разрядных требований вплоть до 2-го спортивного разряда допускаются мальчики и девочки в возрасте 6–8 лет [6].

Стремление тренеров к форсированию прыжковой подготовки уже на этапе начальной подготовки с целью добиться лучшего соревновательного результата при неправильном подходе и некомпетентности может приводить к серьезным негативным последствиям для спортсменов в будущем.

Во-первых, погоня за технической сложностью элементов без необходимой базы хорошо развитых двигательных способностей провоцирует неоправданные риски для здоровья юных фигуристов и рост травматизма [2].

Во-вторых, форсирование прыжковой подготовки на ранних этапах подготовки без качественной базы техники самого катания при наличии

одаренности юного фигуриста вначале может приводить к росту спортивного результата, который, как правило, оказывается кратковременном (два–два с половиной сезона). Затем возникает перенапряжение физических и психических возможностей спортсменов, растет число травм и в конечном счете это ведет к уходу из большого спорта [7].

В-третьих, ряд спортсменов вообще не успевают «раскрыться». Вердикт «не будет прыгать» ставит крест на карьере фигуриста в возрасте 7–8 лет, а то и раньше.

Указанные тенденции объективно обусловлены [3]. Поэтому, с учетом сохраняющихся приоритетов технической сложности прыжков в судейской оценке, а также негативного влияния на стабильность техники прыжка закономерных изменений в состоянии организма спортсменов, связанных с физическим взрослением (особенно девочек-фигуристок), основной задачей на этапе начальной подготовки юных фигуристов является обеспечение качественной основы базовой техники скольжения, являющейся ключевым фактором возможностей фигуриста осваивать многооборотные прыжки и достигать стабильности техники в долгосрочной перспективе.

По-нашему мнению, наиболее продуктивным для оптимизации учебно-тренировочного процесса юных фигуристов является ликвидация перекоса, связанного с ориентацией тренеров на приоритетность прыжковой подготовки при наличии пробелов в технике базовых элементов катания и адаптация технической подготовки к закономерностям последовательного формирования двигательных навыков фигуриста.

Качественные навыки скольжения закладываются на этапе начальной подготовки и в последующем, по мнению специалистов-классиков фигурного катания, имеющих многолетний опыт тренерской работы, эти навыки продолжают совершенствоваться на протяжении всей спортивной деятельности фигуристов [1, 4, 5].

Результат изучения научно-методической литературы, соревновательной деятельности сильнейших фигуристов-одиночников, особенностей построения тренировочного процесса с юными фигуристами в странах-лидерах мирового фигурного катания, а также результаты педагогических наблюдений за тренировочной деятельностью отечественных тренеров и собственный тренерский опыт позволяют актуализировать значение техники скольжения в учебно-тренировочном процессе юных фигуристов на этапе начальной подготовки в следующих положениях:

1) юные фигуристы, овладевшие реберным скольжением на этапе начальной подготовки, имеют в последствие преимущества во времени освоения прыжков, поскольку правильная техника исполнения прыжков требует выполнения «въезда» в прыжок с дуги на ребре лезвия конька. Фигурист, не обладающий навыком реберного катания, вынужден тратить дополнительное время и усилия на овладение техникой «въезда» в прыжок, без которого технически чистое исполнение сложных многооборотных прыжков невозможно.

Игнорирование значения техники реберного скольжения тренерами-приверженцами интенсивного обучения прыжкам в два оборота на ранних этапах подготовки приводит к тому, что в последующем при освоении прыжков в три оборота спортсмен вынужден «ломать» и «собирать» заново технику каждого вида прыжка. Зачастую даже талантливые дети с большим потенциалом не всегда могут справиться с этим и в связи с регрессом техники прыжков вынуждены прерывать спортивную карьеру;

2) время, затраченное на ранних этапах подготовки на овладение правильной техникой скольжения, начинает приносить дивиденды в виде ускорения темпов овладения техникой прыжков, поскольку в основе любого прыжка лежат элементы скольжения «тройка – аксель» «петля – сальхов» и др. Не умея въезжать в прыжок по дуге назад-наружу, спортсмен не сделает качественный лутц; не умея делать тройку вперед наружу-назад внутрь будет плохо исполнять флип и т. п.

Таким образом, маленький фигурист, который вчера не торопился изучать технику прыжков, и был слабее по технической оценке своих сверстников на соревнованиях юных фигуристов, сегодня, научившись хорошо скользить, догонит и перегонит их, имея в арсенале технически правильные, а соответственно и более стабильные прыжковые элементы;

3) характерными недостатками плохого катания являются многочисленные падения и неумение группироваться при них, а также выраженная скованность движений при скольжении. Юный фигурист, плохо катающийся, прыгает не с хода, а с шага, при этом боится упасть. В этом случае риск падения увеличивается, поскольку отсутствие дуги при въезде и выезде с прыжка не дает должного продвижения и сцепление со льдом минимальное. Соответственно прыжок в таком исполнении будет крайне нестабильным, спортсмен буквально «ловит» каждый выезд;

4) тренерами не уделяется должного внимания формированию осознанного изучения юными фигуристами техники прыжков. Отсутствие понимания особенностей выполнения «въезда» и «выезда» с прыжка с базовых шагов скольжения приводит к привычке прыгать «на удачу», которую юные фигуристы переносят в практику исполнения более сложных прыжков на последующих этапах подготовки. Такая привычка провоцирует появление алгоритма «прыжок равно падение», что приводит к психологическим проблемам при исполнении прыжков: отсутствию желания прыгать и затем обязательно падать, к чрезмерному волнению на соревнованиях из-за неуверенности при исполнении прыжков (получится – не получится). Также при неосознанном выполнении прыжков спортсмен не может акцентировать внимание на отдельных элементах техники прыжка, чтобы исправить ошибки.

Таким образом, интенсификация процесса технической подготовки юных фигуристов на этапе начальной подготовки, безусловно, должна учитывать тенденции развития вида спорта, однако при этом ошибочным является игнорирование законов спортивной тренировки, опирающихся на рациональную последовательность средств и методических приемов обучения

техническим элементам последовательно от основ катания до исполнения многооборотных прыжков и других сложных технических элементов.

При этом также большое значение имеет компетентность тренера как в вопросах техники скольжения, так и работы с маленькими детьми. В учебно-тренировочном процессе необходим учет возрастных особенностей формирования двигательных умений и навыков, закономерностей развития двигательных способностей и формирования устойчивой мотивации детей к занятиям фигурным катанием со спортивной направленностью, а, соответственно, развитые компетенции тренера в области детской физиологии, психологии, теории и методики спортивной подготовки и, конечно, собственные навыки правильного скольжения.

Оптимизация системы технической подготовки юных фигуристов предполагает увеличение объема изучения техники реберного скольжения с использованием таких тестовых упражнений, как: скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутри со скрещением спереди, петлевой поворот, двукратные тройки вперед-наружу и вперед-внутри по рисунку «серпантин» и др., являющихся необходимой базой для правильного освоения различных видов прыжков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Апарин, В. А. Методика технической подготовки фигуристок 5–7 лет / В. А. Апарин [и др.] // Наука и социум : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Новосибирск, 1 марта 2019 г. : в 2 ч. ; отв. ред. Е. Л. Сорокина. – Новосибирск: АНО ДПО «СИПППИСР», 2019. – Ч. 2. – С. 23.

2. Бумарскова, Н. Н. Травматизм в фигурном катании / Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 63–68.

3. Кузнецов, Д. Как изменились правила фигурного катания. Итоги конгресса ISU – максимально кратко и схематично [Электронный ресурс] // Спорт Экспресс. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/figure-skating/reviews/itogi-kongressa-isu-kak-izmenilis-pravila-furnogo-kataniya-vse-izmeneniya-1937629/>. – Дата доступа: 16.01.2023.

4. Мишин, А. Н. Биомеханика движений фигуриста / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 144 с.

5. Москвина, Т. Н. Техника исполнения и методика обучения обязательным упражнениям конькобежца-фигуриста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Н. Москвина ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1971. – 29 с.

6. Об утверждении правил вида спорта «Фигурное катание на коньках» : приказ М-ва спорта Российской Федерации, 22.11.2018 г., № 958 : с изм. и доп. от 09.08.2019 г. № 629 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/77679462/>. – Дата доступа: 28.12.2022.

7. Савельева, О. В. Анализ тенденций развития фигурного катания в Российской федерации в условиях установления более высоких стандартов для спортсменов / О. В. Савельева, С. А. Капустина // Междунар. журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 12-1 (39). – С. 134–137.

8. Single & Pair Skating : levels of difficulty and guidelines for marking Grade of Execution, season 2022/23 [Электронный ресурс] : ISU. Communication No. 2474. – Режим доступа: <https://www.isu.org/figure-skating/rules/fsk-communications/28330-isu-communication-2474/file>. – Дата доступа: 20.12.2022.

9. SkatingScores: 2022 Olympic Winter Games [Электронный ресурс] : ISU. – Режим доступа: <https://skatingscores.com/2122/oly/sr/women/long/>. – Дата доступа: 15.11.2022.