

Многолетняя подготовка фигуристов

Горячева Анастасия Павловна

Тренер по фигурному катанию МАУ СШ «Лидер»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" основаны на особенностях вида спорта "фигурное катание на коньках" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фигурное катание на коньках", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "фигурное катание на коньках" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "фигурное катание на коньках" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках".

Целями Программы является:

- Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки
- осуществление спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание»;
- организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в

- спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц;
- развитие и популяризация фигурного катания;
 - обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
 - проведение мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в форме проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных занятий;
 - обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования, субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации по фигурному катанию;
 - организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
 - организация и проведение официальных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;
 - финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, в официальных спортивных мероприятиях;
 - разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
 - медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля;
 - составление индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются:

- углублённая техническая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка,
- психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям,
- повышение и расширение функционального потенциала,
- освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки,
- приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорнодвигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Основные задачи подготовки:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания,
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства:

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы;
- дальнейшее развитие специальной выносливости;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания.