

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

Фигурное катание -   сложно координационный вид конькобежного спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжков, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание, преследующее эстетические цели в двух направлениях (орнамент и «искусство движений»), представляющее в своих методах полную аналогию методике почти каждого вида искусства, является своеобразным «мостом» между спортом и искусством.

Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоровительном значении. Фигурное катание вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества — ловкость, равновесие, исключительное владение своим телом, чувство ритма. Сложно координационные элементы приучают фигуриста к умению свободно распоряжаться своим телом, сохраняя равновесие в самых трудных положениях. Отличительной особенностью фигурного катания на коньках является связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм

Фигурное катание – зрелищный вид спорта и является не только мощным спортивно-агитационным средством, но и средством массового физического, эстетического и ритмического воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» призвана объединить в себе интересы обучающихся, семьи, общества и государства, являющегося основным социальным заказчиком. Предпрофессиональная программа и учебный план составлены с учетом потребностей обучающихся, родителей и  учреждения дополнительного образования.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, дек­ларированные в ст. 3 № 329-ФЗ:   
- непрерывности и преемственности физического воспитания различ­ных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельно­сти;   
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;   
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объе­динений, равенства их прав на государственную поддержку;   
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**Цель и задачи программы**

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для фигурного катания , подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах программ реализуемых учреждением, а именно предпрофессиональной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание» Содержательное обеспечение программы объединено в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, которая базируется на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, обобщения передового опыта работы с юными фигуристами и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение поэтапное построение процесса обучения и тренировки юных спортсменов основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование спортивного мастерства юных фигуристов.

Специфика организации тренировочного процесса в фигурном катании заключается в интеграции ледовой и внеледовой подготовки. Внеледовая подготовка включает в себя тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности фигуриста, занятия по изучению хореографического искусства и теоретические занятия. В процессе ледовой подготовки юные фигуристы овладевают техникой всех элементов фигурного катания - [шагами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [спиралями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [вращениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [прыжками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8); осваивают выполнение сложных композиций под музыкальное сопровождение.

Система многолетней подготовки фигуристов в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» включает в себя 3 этапа: этап начальной подготовки , тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачами этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

Задачами тренировочного этапе (этапа спортивной специализации) являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Задачами этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

В целом программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных фигуристов в МБУ ДО ДС «Северная звезда».

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дополнительные предпрофессиональные программы спортивной подготовки должны содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, поэтому программа для отделения «Фигурное катание» МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688. Программа для отделения «Фигурное катание» МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» основывается так же на директивных и нормативных документах, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.12 №273 Ф3, Федеральным законом от 04. 12. 2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 26.06.2012 г. №504 г. Москва),приказами регламентирующими деятельность образовательных организаций в области физической культуры и спорта: № 730 от 12.09.2013 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», № 731 от 12.09.2013 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организаций и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы многолетней подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва».

**Условия реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 9 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУ ДО «ДС «Северная звезда» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Программа для отделения «Фигурное катание» МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» разработана с учетом основополагающих принципах спортивной подготовки спортсменов:

* *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).
* *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.
* *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на протяжении всего срока обучения представляет собой целостную систему, интегрирующую в себе 3 последовательных и взаимосвязанных этапов:

**1) Этап начальной подготовки - период до 3-х лет.**

На данный этап обучения зачисляются:

-учащиеся, успешно освоившие дополнительную общеразвивающую программу по сложно-координационным видам спорта;

- желающие заниматься по предпрофессиональной программе, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие просмотр и тестирование по виду спорта фигурное катание на коньках. Продолжительность обучения на этапе начальной подготовки осуществляется на следующих условиях:

а) До одного года:

- минимальная наполняемость группы – 14 человек;

- максимальный состав группы -20 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – 6 часов.

б) Свыше одного года:

- минимальная наполняемость группы – 12 человек;

- максимальный состав группы -18 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – 8 часов.

**2) Тренировочный этап обучения продолжительностью до 5 лет, из которых:**

а) Этап начальной специализации составляет 1-ый и 2 –ой годы обучения. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие аттестацию и выполнившие второй юношеский разряд;

- минимальная наполняемость группы – 12 человек;

- максимальный состав группы -16 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – до 12часов

б) Этап углубленной специализации составляет 3-ий, 4-ый, 5-ый годы обучения. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний , успешно прошедшие аттестацию и имеющие положительную динамику итогов выступления на соревнованиях;

- минимальная наполняемость группы – 10человек;

- максимальный состав группы -14 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – до 18часов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства продолжительностью до 3-х лет**. Открывается по согласованию с Учредителем. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся, мотивированные на преодоление больших тренировочных нагрузок, выполнившие спортивный разряд Кандидат в мастера спорта и переходящие на обучение спортивной подготовки.

- минимальная наполняемость группы – 2 человек;

- оптимальный состав группы 4-6 человек;

- максимальный состав группы -8 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах –до до 24 часов.

Все вышеперечисленные данные систематизированы в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество человек в группе | Максимальное количество человек в группе | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки (до 1 года) | 3 | 6 | 14 | 20 | 6 |
| Этап начальной подготовки  (свыше года) | 12 | 18 | 8 |
| Тренировочный этап (этап начальной специализации) | 2 | 7 | 12 | 16 | 12 |
| Тренировочный этап (этап углубленной специализации) | 3 | 10 | 14 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 11 | 2 | 8 | 24 |

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащимся, получившим неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрошедшим промежуточную аттестацию (при отсутствии уважительной причины) эти результаты признаются академической задолженностью. Учреждение, родители (законные представители учащегося обеспечивающие получение образование, обязаны создать условия для ликвидации академической задолженности. Учащиеся имеющие академическую задолженность, в праве пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, установленные Учреждением, в пределах одного года, в пределах образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни учащегося. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность переводится на следующий год или на следующий этап обучения условно.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

Учащиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и ре­жим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных фигуристов, тренировочный процесс в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» строится по следующим направлениям:

* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к фигурному катанию и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
* усиление работы по овладению техникой катания на льду упражнений и со­вершенствованию навыков выполнения сложно координационных элементов;
* повышение роли и объема специальной физической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла фигуристов;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения основных задач по видам подготовки;
* повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке фигуристов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением «Фигурное катание» МБУ ДО «ДС «Северная Звезда», предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений;
* осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий;
* просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований фигуристов высокого класса;
* прохождение инструкторской и судейской практики;
* создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий;
* использование данных науки и передовой практи­ки как важнейших условий совершенствования спортивного мастер­ства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал систематизирован с уче­том взаимосвязи физической подготовки и техники, а также последовательности изучения технических приемов и элементов фигурного катания как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных фигуристов. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки, что представлено в таблице 2

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 25-33 | 17-23 | 10-14 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 18-22 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Техническая подготовка (%) | 44-56 | 42-54 | 46-58 | 49-62 | 54-69 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 7-9 | 9-11 |

На этапе начальной подготовки 1 года обучения объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 50 % от общего объема тренировочной работы. На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.   
Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределения часов на 52 недели тренировочных занятий

**ОТДЕЛЕНИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1год** | **2год** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **12** | **18** | **24** |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 6 | 6 | 16 | 34 | 34 |
| **2.** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 75 | 90 | 96 | 84 | 100 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 70 | 96 | 144 | 166 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** |  | | | | |
| 3.1 | Техническая подготовка | 80 | 120 | 198 | 360 | 484 |
| 3.2 | Хореографическая подготовка | 50 | 58 | 98 | 150 | 190 |
| 3.3 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 6 | 10 |
| **4** | **Медицинское обследование** | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
|  | **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 12 | 16 | 24 |
| **5** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | 10 | 20 | 30 |
| **6** | **Система контроля и зачетные требования** | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **7** | **Соревновательная деятельность** | 5 | 6 | 12 | 24 | 48 |
| **Итого (46недель)** | | **276** | **362** | **552** | **852** | **1104** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха (6недель) | | 36 | 54 | 72 | 84 | 144 |
| **ВСЕГО (52недели)** | | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть данной программы включает в себя :

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- методику физической подготовки фигуристов;

- методику хореографической и технической подготовки в избранном виде спорта

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля;

- программный материал для практических занятий

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы инструкторской и судейской практики.

**3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теория и методика физического воспитания призвана через свое содержание обеспечить необходимый уровень теоретических и методических зна­ний о рациональных путях, методах и приемах спортивной тренировки, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной ре­ализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания и спорта.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.  
 Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.  
 Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.  
 Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки фигуристов (спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, занятия на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе фигуристы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения технике двигательных действий к ее совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов ;
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для фигуриста;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных фигуристов.

Результатами реализации данной программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Максимально возможные результаты сильнейшие фигуристы мира демонстрировали в возрасте 19±1,7 у женщин и 20,4±2,8 у мужчин. Между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена достоверная взаимосвязь: чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату. Наибольший прирост результатов отмечался у мужчин на 3-й год после первого выступления на чемпионате мира, у женщин – на 2-й и 3-й годы. Затем прирост результатов постепенно уменьшается к последнему году выступлений, причем у женщин средняя скорость прироста результатов выше, чем у мужчин.Таким образом, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет).

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин, которые представлены в таблице 3

**Таблица3**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.  
  
 Направленность тренировочного процесса в многолетней подготовке юных фигуристов сводится к следующемим положениям:

* Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.
* 2При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.
* Методика физической подготовки фигуристок дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.
* При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специально- и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.
* Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока. Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Большое значение при построении многолетней подготовки фигуристов имеет *биологический возраст.* Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 14 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 13 элементов – 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе спортивного совершенствования особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; факторов травматизма и питания спортсменов, допинга в спорте

**3.1.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.  
  
 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания . В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. План теоретической подготовки представлен в таблице 4

**Таблица 4**

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2. | История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках. | История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.  Искусство катания на коньках в дореволюционной России.  История и развитие фигурного катания в СССР.  Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.  История Фигурного катания в регионе, городе. |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.  Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.  Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. |
| 4. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.  Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.  Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).  Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.  Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста. |
| 5. | Правила поведения во дворце спорта. | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. |
| 6. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.  Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.   Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.  Первая помощь при ожогах и обморожениях.  Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. |
| 7. | Терминология фигурного катания на коньках. | Названия элементов.  Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов. |
| 8. | Правила организации и проведения соревнований. | Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. |
| 9. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.  Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.  Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу. |
| 10. | Физическая подготовка. | Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста. |
| 11. | Единая всероссийская спортивная классификация. | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. |

**3.1.2.Физическая подготовка юных фигуристов**

Физическая подготовка фигуристов состоит из общей физическо подготовки и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств на результативность в виде спорта фигурное катание представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих фехтовальщиков. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения фигурного еатания используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих фигуристовс учетом специфики фигурного катания как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы фигуристу для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим фехтовальщикам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими фигуристами группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровле­нию и реабилитации занимающихся.

К средствам ОФП можно отнести следующие упражнения:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения на растягивание

Упражнения со скакалкой

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Специальная физическая подготовка* (СФП) – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для об­щего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая фигуристами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества фигуристов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния фигуристов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике фигуристовявляется *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в сорев­новательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий

Спортивная подготовка юных фигуристов состоит из следующих блоков: *внеледовой* подготовки, где решаются задачи развития уровня общей физической и специальной подготовленности, а так же *ледовой* подготовки, где решаются задачи по обучению и совершенствованию технико-тактического мастерства юных фигуристов. В данной программе реализация вышеуказанных задач физической подготовки представлена с учетом этапов многолетней подготовки спортсменов, подробно представлены используемые средства физического воспитания.

**Этап начальной подготовки**

Основными средствами ***общей физической подготовки*** являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития *физических качеств* следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо при реализации задач **специальной физической подготовки** вне льда уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

**Тренировочный этап**

Данный этап является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

**Средствами общей физической подготовки**  на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

**Средствами специальной физической подготовки** являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает **хореографическая подготовка**, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. (см гл.4.2) Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растягивание.

**Этап спортивного совершенствования**

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью **общей физической подготовки** является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

**Специальная физическая подготовка** направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании специальной выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкий стереотип движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

.  
**4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**4.1 Техническая подготовка**

**Этап начальной подготовки**

В процессе **занятий на льду** совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках

**Тренировочный этап**

Занимаясь в 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 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.

Основой **технической подготовки** фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. На третьем году занятий в тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

**Этап спортивного совершенствования**

**Ледовая подготовка** для фигуристов направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения, на этом этапе учащиеся совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.  
Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду

**4.2.Хореографическая подготовка**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией фигуристы ближе всего соприкасаются с искусством. У фигуристов формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

* Выворотность;
* Гибкость;
* Координация;
* Устойчивость;
* Легкий высокий прыжок;
* Вырабатывается правильная осанка;
* Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
* Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в фигурном катании включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

* классический;
* народно-характерный;
* историко-бытовой;
* современный.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в фигурном катании – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с фигуристами:

1. Хореографическая подготовка в фигурном катании является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки;
2. Хореографу, работающему с фигуристами, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, но который также связан с различными возрастными рамками.

В группах начальной подготовки первого года обучения изучаются элементы классического танца. Затем, постепенно, вводятся элементы народно-характерного, историко-бытового и современного танца.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**Общая характеристика**

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее кни­га "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс дви­жений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно по­вторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При за­нятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогрева­ются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр по­ложений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и дви­жения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцеваль­ных направлений, таких как: неоклассика, модерн, свободная пластика, эс­традный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базиру­ются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, овла­девшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографи­ческого искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гим­настки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в фигурном катании очень возрос­ли требования к исполнительскому мастерству фигуристов. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в фигурном катании должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и ис­полнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современном фигурном катании, гармония эта должна быть со­вершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания клас­сического танца.

Станок - приспособление для упражнений танцовщиков; обычно это круглый деревянный брус диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репе­тиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков.

Однако, прежде необходимо раскрыть некоторые основные понятия и термины, используемые в классическом танце:

**Aplombe** (апломб, с фр. - устойчивость). Устойчивость - необходимое условие для исполнения движений. Работа над развитием устойчивости начинается при исполнении движений в экзерсисе у станка. При этом необхо­димо следить, чтобы плечи были опущены, ягодицы подтянуты, живот втя­нут, лопатки прижаты, спина ровная, колени втянуты, стопы плотно прижа­ты к полу и стояли без "завалов". Немаловажную роль при развитии устой­чивости играет правильное положение рук. Рука, лежащая на станке, долж­на находиться чуть впереди корпуса, локоть присогнут и опущен, все пять пальцев лежат сверху станка (не обхватывать станок большим пальцем). Находящуюся во II позиции руку нельзя заводить назад, низ руки должен держаться мизинцем, локоть не должен висеть;

**En dehors** (ан дэор, с фр. - наружу). Исполнение упражнения "туда": на­правление движения ноги (ног) - спереди-назад;

**En dedans** (ан дэдан, с фр. - вовнутрь). Исполнение упражнения "обрат­но": направление движения ноги (ног) - сзади-вперед;

**Preparation** (препарасьон, с фр. - подготовка). Подготовительное уп­ражнение перед началом движения. Существует несколько видов prepara­tion для рук и ног. Самый распространенный вид preparation у станка -"вздох" рукой;

**Cou-de-pied** (ку-дэ-пье, с фр. - шея ноги, т.е. щиколотка). Положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение является составляю­щей ряда движений. Существует три вида cou-de-pied:

1. Основное, или учебное cou-de-pied - стопа рабочей ноги, сильно вы­тянув подъем, обхватывает щиколотку опорной так, что пятка рабочей ноги находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.
2. Условное cou-de-pied спереди - рабочая нога касается опорной вытя­нутыми пальцами впереди щиколотки; при этом пятка рабочей ноги сильно подается вперед и не касается опорной ноги.
3. Cou-de-pied сзади - пятка рабочей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади; при этом пальцы рабочей ноги сильно отведены от опорной ноги назад и сильно вытянуты;

**Условные градусы.** В классическом танце очень много движений, кото­рые исполняются с рабочей ногой, открытой на воздух. При этом различ­ные движения требуют различной высоты рабочей ноги, для обозначения которой в классике введены условные градусы. Под условными градусами подразумевают угол между опорной ногой и рабочей ногой, открытой на воздух.

15° - носок рабочей ноги чуть отрывается от пола (пр., battement pique).

25° - носок рабочей ноги находится напротив щиколотки опорной (пр., battement tendu jete).

45° - носок рабочей ноги находится на уровне икры опорной (пр., batte­ment fondu).

90° - рабочая нога и опорная составляют прямой угол (рабочая нога па­раллельна полу).

135° - рабочая нога поднимается до уровня головы (пр., battement devel-oppe).

180° - рабочая нога поднимается вертикально вверх и составляет с опор­ной одну линию (пр., grand battement jete).

В приведенной таблице упоминается целый ряд разновидностей основ­ных движений классического экзерсиса, а также связующие вспомогатель­ные движения, такие как: pas de bourree (па дэ бурэ), coupe (купэ), tombe-coupe (томбэ-купэ), temps releve (там ролевэ), flic-flac (флик-фляк) и др. Чтобы более подробно ознакомиться с этими движениями, рекомендуем обратиться к следующим источникам:

* Костровицкая B.C., Писарев А.А. "Школа классического танца";
* Базарова Н.П., Мей В.П. "Азбука классического танца";
* Базарова Н.П. "Классический танец".

Основные движения, используемые в экзерсисе у станка представлены в таблице 5.

**Таблица 6**

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название, перевод, описание движения | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| 1 | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахил­лово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворот­ность, устойчи­вость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног.  На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритми­чески, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| 2 | **Plie** (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахил­лово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутрен­ние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание.  Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| 3 | **Battement tendu**  (батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции.  B.t. по V поз.  B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с пере­ходом рабочей ноги с полу­пальцев на всю стопу и обратно.  B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.  B.t. в позы.  Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| 4 | **Battement tendu jete**  (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу и  легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированной  точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции.  B.t.j. no V поз.  B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается.  B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух.  B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз.  B.t.j. в позы.  Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ. | Все виды между собой,  ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| 5 | **Rond de jambe par terre**  (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде.  R.d.j. на plie.  R.d.j. на 45°.  Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб).  Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| 6 | **Battement fondu**  (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и  Голеностопные связки,  Икроножные мышцы, ахиллово сухожилие,  выворотность. | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie  на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450  B.f на полупальцах  B.f. на полупальцах.  B.f. на 90°.  B.f. в позы.  B.f. с plie-releve (плие-ролевэ).  Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de  jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с prepara­tion к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| 7 | **Battement soutenu**  (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытя­гивается в заданном направлении, одновре­менно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в ак­центе: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол.  B.s. с подьемом на полупальцы.  B.s.Ha45°.  B.s. на 90°.  **B.S. В ПОЗЫ.** | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| 8 | **Battement frappe**  (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол.  B.fr. на 25°.  B.fr. на 45°.  B.fr. на полупальцах.  B.fr. с подьемом на полупальцы.  B.fr. в позы.  B.fr. с опусканием в demi plie.  B.fr. с сокращенной стопой.  Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| 9 | **Rond de jambe en I'air**  (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая  движение по дуге, вытягивается в  сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги,  подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,  оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде.  R.d.j. en I'air на полупальцах.  R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ).  Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман),  с preparation к tour и tour. |
| 10 | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| 11 | **Battement relevelent**  (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на палку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel.сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe  en Fair (рон дэ жамб ан  лер). |
| **12** | **Battement developpe**  (батман дэвлёппэ,  developpe с фр.-  разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления. | Развивает силу  ног, шаг,  выворотность в  тазобедренном  суставе,  вырабатывает  танцевальность и  чувство позы. | Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на  passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe в  чистом виде.  B.deveioppe passe  (дэвлёппэ пассэ, passe с  фр. - проходящее) -  переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз.  B.dev. на полупальцах.  B.dev. в позы.  B.dev. с demi rond de  jambe (с половиной круга).  B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).  B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.  B.deveioppe ballote  (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед  на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.  В момент dev. корпус  откидывается в противоположную от ноги сторону.  B.dev. с коротким balance  (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в  воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое.  B.Developpe balance с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с  battement relevelent, с  demi rond de jambe и  grand rond de jambe  (гран рон дэ жамб), с  rond de jambe en Fair  (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными  port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour. |
| 13 | **Grand battement jete**  (гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой)  - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления. | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр.  - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.  G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe  - мягкий батман.  G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги. | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |

**Позиции ног**

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они ли­цом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пят­ками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречает­ся редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после то­го, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по иде­альной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых еже­дневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и смо­жет поставить их в любое нужное ей положение.

**Основные позы классического танца**

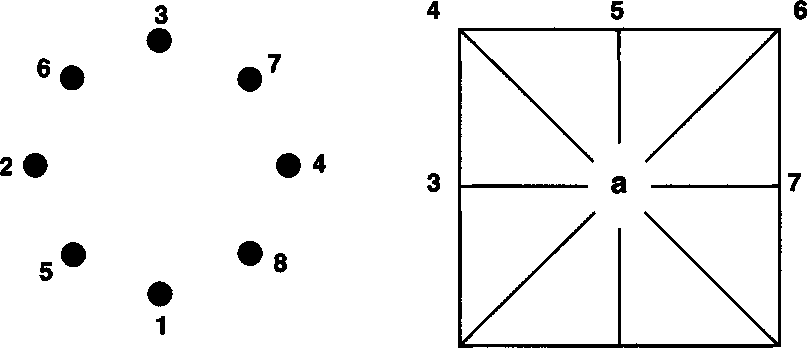
После того, как усвоена постановка корпуса на середине зала, позиции рук, ног, приобретена элементарная координация движений, можно присту­пить к изучению поз классического танца. Начинать их изучение следует на середине зала, так как здесь они легче усваиваются, а затем можно исполь­зовать их в комбинациях у станка.

Однако прежде, чем приступать к изучению поз классического танца, необходимо познакомить учениц с "географией зала". Это поможет им ос­воиться с разнообразными ракурсами и впоследствии лучше ориентиро­ваться на площадке.

Балетный зал условно делится на восемь точек, где нечетными цифрами обозначаются стены, а четными углы зала. За начальную точку отсчета (т. 1) принято зеркало. Это положение **en face** (анфас), когда ученик стоит ли­цом к основному направлению, в данном случае - к зеркалу (или к зрите­лю). Следующие точки считаются направо от т. 1. Соответственно: угол между зеркалом и правой боковой стенкой - это т. 2, правая боковая стенка - это т. 3 и т.д. Все это желательно объяснить ученицам словами, но реко­мендуется также нарисовать схему. Ниже приводятся схема зала В.И. Сте­панова, разработанная им для записи танца, и усовершенствованная схема А.Я. Вагановой (рис 2).

Познакомив учениц с точками зала и положением en face, следует про­учить с ними положение epaulement (эпольман).

**Epaulement** (с фр. - поворот плеча) - корпус повернут вполоборота к зри­телю. Почти всегда epaulement имеет V позицию в ногах, редко - первую.



**2 1 8**

**Зритель Зритель**

а) по В.И. Степанову б) по А.Я. Вагановой

Рис. 2. Схемы учебного зала

Далее следует познакомить учениц с понятиями croise (круазе) и effase (эфасэ). Croise (с фр. - скрещенный) - закрытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement croise является самым рас­пространенным в классике. Например, при положении epaulement croise с правой ноги корпус будет направлен в т. 8, а голова - в т. 2; с другой ноги -наоборот. Efface (с фр. - сглаживать) - открытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement efface с ногами в V позиции редко встречается в классическом танце. Как правило, это проходящее по­ложение. При положении epaulement efface с правой ноги корпус будет на­правлен в т. 2, а голова - в т. 8; с другой ноги - наоборот.

В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (ма­ленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (ма­ленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) впе­ред (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (алёнжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступать к изучению поз arabesque.

Allonge (с фр. - удлиненный) - кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя её.

Если проучивать позы с правой ноги, то:

Croise вперед. Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта вперед, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая поднимается в III позицию.

Croise назад. Маленькая: корпус в т. 8, левая нога открыта назад, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая рука в III позиции.

Efface вперед. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта вперед, ле­вая рука в I позиции, правая - в пониженной II позиции, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II пози­ции, левая - в III.

Efface назад. Маленькая: корпус в т. 2, левая нога открыта назад, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Ecarte вперед (экарте, с фр. раздвигать). Маленькая: корпус в т. 8, пра­вая нога открыта в сторону по направлению в т. 2, руки на пониженной II позиции в положении allonge (кистями вниз), голова направо в т. 2, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая ру­ка поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

Ecarte назад. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 4, руки в пониженной II позиции, локти и кисти закругле­ны, голова налево в т. 8, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нор­мальной II.

I arabesque. Проучивается по направлению в т. 3 и в т. 7, но впоследст­  
вии может исполняться и в других ракурсах (напр., в т. 2 или в т. 8). При I  
arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад (в т. 7),  
правая рука на уровне I позиции, левая - на уровне II, кисти allonge, голо­  
ва в т. 3, взгляд устремлен вдаль.

II arabesque. Также проучивается в т. 3 и в т. 7, впоследствии может ис­  
полняться в других ракурсах. При II arabesque в т. 3: корпус направлен в т.  
3, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на  
уровне II, кисти allonge, голова повернута налево в т. 1.

1. arabesque. Проучивается по направлению в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться и в других ракурсах. При HI arabesque в т. 8: корпус на­правлен в т. 8, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне И, кисти allonge, голова в т. 8, взгляд устремлен вдаль.
2. arabesque. Также проучивается в т. 8 и т. 2, впоследствии может ис­полняться в других ракурсах. При IV arabesque в т. 8: правая опорная нога развернута относительно т. 8, однако весь корпус развернут в т. 6, левая нога открыта назад, правая рука направлена в т. 8, находясь тем самым во II позиции, левая рука направлена в т. 4, также находясь во II позиции, кисти allonge, голова повернута в т. 8 и немного склонена к правому уху, корпус слегка отклонен назад за счет небольшого перегиба под лопатками.

Все перечисленные позы проучиваются с ногой на полу, но, по мере ус­воения, их можно исполнять и с ногой на 45°, и на 90°, и на 135°, и на 180°. Позы attitude croise и attitude efface не проучиваются с ногой на полу, это позы с изначально поднятой на 90° (или выше) присогнутой ногой.

Attitude croise. По сути, это большая поза croise назад с ногой на 90°, только рабочая нога согнута в колене.

Attitude efface. По сути, это большая поза efface назад с ногой на 90°, только рабочая нога присогнута в колене. Хотелось бы подчеркнуть: в atti­tude efface рабочая нога сгибается чуть меньше, чем в attitude croise.

Во многих комбинациях и adagio, а также в tour в большие позы часто используется положение a la seconde (а ля згон), с которым тоже желатель­но познакомить гимнасток, так как в художественной гимнастике оно ис­пользуется довольно часто.

A la seconde (с фр. - второй) - положение en face (в т. 1), нога открыта в сторону (в т. 3 или в т. 7), обе руки во II позиции, реже - в III. Рабочая но­га может быть, как на полу, так и на воздухе.

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке пе­редать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развитиь у учениц танцевальность, выразительность и музыкаль­ность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хорео­графических училищ комбинацию temps lie par terre (там лие пар тер).

Temps lie par terre (с фр. - слитные движения на полу) - это целая серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала. Существу­ют несколько видов temps lie: temps lie par terre, temps lie par terre с перегибом корпуса, temps lie с ногой на 90°, temps lie c tour и с ногой на 90° и т.д. Все эти виды подробно описаны в учебниках по методике преподавания классичес­кого танца "Азбука классического танца" (авторы Н.П. Базарова, В.П. Мей) и "Классический танец" (автор Н.П. Базарова).

**Tour lent (тур лян) в больших позах.**

Tour lent (с фр. - медленный поворот) - это медленный поворот вокруг себя на 360° (или более) на одной ноге с работающей ногой, открытой в лю­бую позу на 90° (или выше). В последнее время это движение очень широ­ко применяется в художественной гимнастике, являясь одним из самых "дорогих" элементов. В классическом танце tour lent начинают изучать на четвертом году обучения.

Основной задачей tour lent является сохранение позы, принятой перед поворотом, так как он является подготовкой к турам в большие позы. Сам поворот осуществляется за счет продвижения пятки опорной ноги без яр­кого отрыва ее от пола. Tour lent может исполняться en dehors и en dedans.

Изучение tour lent начинается в положении a la seconde, т.е. с ногой, от­крытой в сторону на 90°. Первоначально проучивается в повороте en dehors на 1/2 круга.

Исходное положение: положение en face (в т. 1), ноги в V позиции, пра­вая нога впереди, руки в подготовительной позиции.

Музыкальный размер: 4/4. На отдельные 2/4 (затакт) открывается пра­вая нога в сторону на 90°, руки - во II позицию, голова прямо.

Первый такт:

"1и" - незаметно сдвигая пятку опорной ноги, весь корпус поворачива­ется из т. 1 в т. 2.

"2и" - пауза в этом положении.

"Зи" - поворот до т. 3.

"4и" - пауза.

Второй такт:

"1и" - сохраняя принятое положение, поворот до т. 4.

"2и" - пауза.

"Зи" - поворот до т. 5 (спиной к зеркалу).

"4и" - пауза.

"и" - нога закрывается в V позицию назад.

Стоя лицом в т. 5, можно по той же музыкальной раскладке начать ис­полнение tour lent en dehors на 1/2 круга с левой ноги (соответственно, по­ворот будет в левую сторону до т. 1), а можно продолжить исполнение tour lent с правой ноги (в этом случае после исполнения 1/2 круга нога закроет­ся вперед).

Далее аналогичным образом разучивается tour lent en dedans. В данном случае при том же исходном положении в сторону откроется левая нога (сзади стоящая) и поворот будет вправо.

В повороте en dehors работающая нога как бы направляет движение, по­могая повороту; она не должна терять высоту, а также не должна смещать­ся ни вперед, ни назад, сохраняя точное положение в сторону. Пятка опор­ной ноги при повороте en dehors сдвигается незаметно, тогда как при пово­роте en dedans она активно подается вперед и помогает повороту. Выворот­ность и натянутость ног при повороте обязательны; подтянутый корпус и руки, сохраняющие правильное положение, также облегчат поворот.

На следующем этапе разучивания tour lent исполняется целый круг с остановками по точкам на каждую 1/4 поворота. Сначала целый круг испол­няется на 2 такта 4/4, затем - на 1 такт 4/4.

В законченном виде tour lent исполняется лигатированно на 1 такт 4/4, проходя при этом каждую точку поворота.

По мере усвоения tour lent с ногой на 90° в сторону (в положении a la sec-onde) начинается изучение медленных поворотов в больших позах. Изуче­ние идет по тому же принципу, что и изучение tour lent в положении a la sec-onde: сначала на 1/2 круга по 1/8 поворота на 2 такта 4/4, потом целый круг по 1/4 поворота на 2 такта 4/4, на 1 такт 4/4 и т.д. Обязательное требование к tour lent в большие позы: характер позы должен быть сохранен на протя­жении всего поворота.

Изучаются tour lent в больших позах в следующей последовательности:

En dehors: attitude croise, HI arabesque, большая поза effase вперед, боль­шая поза ecarte назад, IV arabesque.

En dedans: attitude efface, I и II arabesque, большая поза croise вперед, большая поза ecarte вперед.

При этом позы, строящиеся по диагонали, проверяются по четным точ­кам зала (по углам); позы I и II arabesque могут строиться по прямой линии класса (т.е. в т. 3 и т. 7), поэтому во время tour lent проверяются, фиксируя нечетные точки зала (стенки).

Основные правила исполнения tour lent a la seconde сохраняются и при исполнении tour lent в больших позах. По мере усвоения tour lent включа­ются в adagio.

**Port de bras (nop дэ бра)**

Port de bras (с фр. - нести руки) - это правильное прохождение рук че­рез основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и дви­жениями корпуса. При исполнении port de bras развиваются танцевальность, музыкальность, пластическая выразительность, красота линий рук, их мягкость, а также гибкость, координация, подвижность корпуса.

Всего существует шесть port de bras. Главными требованиями к их ис­полнению являются: плавность, слитность, выразительность.

Первое port de bras. Изучается на первом году обучения на середине за­ла; в дальнейшем исполняется также и в экзерсисе у станка. На середине первое port de bras можно исполнять в положении en face, ноги в I или V по­зициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции.

Исходное положение: epaulement croise в т.8, ноги в V позиции, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова направо (в т. 2).

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

"1и-2и" - руки, приоткрываясь на затакт, через подготовительное положение поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к левому пле­чу, взгляд направлен в кисти.

"Зи-4и" - руки поднимаются в III позицию, голова, поворачиваясь на­право, слегка поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки, плечи опущены.

"1и-2и" - руки, начиная движение от пальцев и не нарушая округлости, раскрываются на II позицию, голова в повороте направо, взгляд на кисть правой руки.

"Зи-4и" - кисти рук, не повышая уровня II позиции, поворачиваются ла­донями вниз (положение allonge), локти слегка смягчаются и руки посте­пенно опускаются в подготовительное положение, взгляд следует за кистью правой руки, голова слегка приопускается одновременно с рукой и затем поднимается в исходное положение.

I port de bras исполняется также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В этом случае переход из позиции в позицию осуществляется соответственно на 1/4 такта или на 1 такт 3/4.

У станка I port de bras исполняется одной рукой, другая лежит на палке. Его часто используют в комбинациях на plie и в заключении комбинаций на rond de jambe par terre.

Второе port de bras. Также изучается на первом году обучения. Это port de bras исполняется только в положении корпуса epaulement croise на сере­дине зала. Кроме того, перед II port de bras обязательно исполняется prepa­ration (подготовка) сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании I port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - левая рука поднимается в III позицию, правая, сопровождаемая головой, раскрывается на II позицию.

"1и-2и" - левая рука, начиная движение от пальцев, сопровождаемая взглядом, открывается на II позицию, правая рука сохраняет II позицию.

"Зи-4и" - левая рука, поворачиваясь кистью вниз, опускается в подгото­вительное положение, одновременно правая рука поднимается в III пози­цию. Голова сначала следует взглядом за левой рукой, слегка опускаясь, за­тем поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки.

"1и-2и" - левая рука, поднимаясь, и правая - опускаясь, соединяются в I позиции на уровне диафрагмы. Голова в наклоне налево, взгляд в кисти.

"Зи-4и" - левая рука поднимается в III позицию, правая - раскрывается на II, взгляд за правой рукой. Движение заканчивается в исходном положении.

Затем на отдельные 2/4: левая рука раскрывается на II позицию, голова оста­ется в повороте направо, и обе руки, повернув кисти в положение allonge, закры­ваются в подготовительное положение, голова направо.

II port de bras может исполняться также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В экзерсисе на середине II port de bras чаще всего включают в комбинации adagio.

Третье port de bras. Как и I, и II port de bras, III port de bras изучается на первом году обучения. Подобно I port de bras III port de bras на середине ис­полняется в положении en face, ноги в I или V позициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции. Впоследствии III port de bras исполня­ется также и в экзерсисе у станка. Подобно II port de bras HI port de bras тре­бует preparation (при проучивании - 1 такт 4/4, впоследствии - 1 такт 2/4). Однако III port de bras сложнее, чем I и II, так как помимо движения рук из позиции в позицию, включает в себя еще и работу корпуса: наклон вперед и перегиб назад.

Исходное положение: то же, что при проучивании I и II port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation: 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо.

"1и-2и" - повернув кисти ладонями вниз (allonge), руки начинают опус­каться в подготовительное положение; одновременно с движением рук про­исходит постепенный наклон корпуса вперед (вниз), но так, чтобы спина оставалась ровной, а бёдра подтянутыми. В самой низкой точке наклона ру­ки приходят в подготовительное положение (их плоскость перпендикуляр­на плоскости пола), взгляд направлен в правую кисть.

"Зи-4и" - корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через I позицию поднимаются в III (ощущение, будто вслед за собой руки поднимают корпус). Голова в повороте направо, взгляд направлен чуть вы­ше локтя правой руки.

"1и-2и" - сохраняя в руках III позицию, начинается перегиб корпуса на­зад (сначала отклоняются назад плечи, затем корпус перегибается под ло­патками, и только в самом конце наклона добавляется перегиб в пояснич­ном отделе); голова повернута направо, плечи опущены, корпус подтянут.

"Зи-4и" - достигнув предельной точки перегиба, корпус постепенно воз­вращается в исходное положение; руки поначалу сохраняют III позицию (ощущение, будто они поднимают за собой корпус), но прежде, чем корпус выпрямится полностью, руки раскрываются во II позицию. Голова направо.

Затем на отдельные 2/4: руки опускаются в исходное положение.

По мере усвоения III port de bras на середине зала, его можно включать в экзерсис у станка, например: в комбинации на plie, в заключения комби­наций на rond de jambe par terre, в adagio. У станка III port de bras исполня­ется одной рукой, другая лежит на палке.

Четвертое port de bras. Этот вид port de bras изучается на втором году обучения. При его исполнении мягкие и плавные движения рук должны со­четаться с очень подтянутыми корпусом и бедрами, а также с опущенными плечами и сильно натянутыми ногами. Исполняется IV port de bras на сере­дине зала, требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании I, II, III port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками

"1и" - руки поднимаются в I позицию, взгляд направлен в правую кисть.

"2" - правая рука раскрывается во II позицию, левая - поднимается в III, голова поворачивается за правой рукой.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за левой кистью.

"1и-2и" - сопровождаемая взглядом, левая рука из III позиции посте­пенно раскрывается на II, после чего кисти обеих рук поворачиваются в по­ложение allonge.

"Зи-4и" - сохраняя в руках II позицию, кисти allonge, плечи разворачи­ваются так, чтобы продолжающие их линию руки образовали диагональ из т. 8 в т. 4: левое плечо отводится назад, правое - вперед. Голова поворачива­ется направо, взгляд устремлен за правой рукой. К концу разворота корпус слегка перегибается под лопатками, голова немного отклоняется назад, ру­ки смягчаются в локтях. В этот момент необходимо проследить за тем, что­бы бедра не разворачивались в т. 6 вслед за корпусом.

"1и-2и" - плечи и корпус, выравниваясь, возвращаются в исходное по­ложение. Руки собираются в I позицию, при этом левая рука проходит че­рез подготовительное положение. Голова наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"Зи-4и" - руки возвращаются в исходное положение: правая - во II по­зицию, левая - в III; голова поворачивается направо.

В законченной форме IV-го port de bras на "1и-2и" первого такта левая рука раскрывается на II позицию одновременно с разворотом плеч. Затем это положение фиксируется.

В основе IV port de bras лежит разворот корпуса по вертикальной оси те­ла, к которому следует подготовить учениц заранее. Рекомендуется делать вспомогательные упражнения: положение en face, ноги в свободной пози­ции; поднять руки в III позицию и поворачивать корпус то в одну, то в другую сторону, каждый раз проходя положение en face и фиксируя его; на про­тяжении всего упражнения голова должна оставаться в т. 1, бедра непо­движными. Это же упражнение рекомендуется делать и с руками во II по­зиции, разворачивая кисти в положение allonge и смягчая локти при каж­дом повороте корпуса в сторону.

Пятое port de bras. Тоже изучается на втором году обучения. Движение сложное и по технике исполнения, и по координации; нередко этим видом port de bras заканчивается урок. V port de bras рекомендуется исполнять на трехдольный музыкальный размер (вальс). Требуется preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 8 тактов 3/4.

Preparation (2 такта 3/4): тот же, что у IV port de bras.

1-Й-2-Й такты - корпус, оставаясь очень подтянутым в бедрах, плавно наклоняется вперед, спина ровная. Руки собираются в I позиции, при этом правая рука проходит через подготовительное положение; взгляд сопро­вождает ход левой руки.

З-й-4-й такты - корпус выпрямляется и, сохраняя ровные и опущенные плечи, слегка поворачивается в талии налево в т. 7, при этом бедра остают­ся подтянутыми и сохраняют epaulement croise в т. 8; руки в I позиции, взгляд в правую кисть.

5-й такт - сохраняя поворот в талии, корпус перегибается назад двумя плечами (в т. 3), левая рука раскрывается во II позицию, правая - поднима­ется в III. Голова поворачивается за левой рукой.

6-й такт - усиливается перегиб в корпусе, руки начинают медленно ме­няться местами. Голова поворачивается за правой рукой.

7-Й-8-Й такты - корпус постепенно выпрямляется, левая рука приходит в III позицию, правая - во II. Голова направо (возвращение в исходное по­ложение).

Во время исполнения V port de bras и при перегибе назад, и при наклоне вперед необходимо сохранять тяжесть корпуса на обеих ногах и не откло­нять бедра ни вперед, ни назад.

V port de bras часто используется в adagio на середине.

Шестое port de bras. Это самый сложный вид port de bras. Сложность заключается в том, что помимо перегиба корпуса и движений рук в это port de bras включается также работа ног: растяжка с передачей тяжести корпу­са с одной ноги на другую. В классическом танце существуют два вида VI port de bras, первый из которых изучается на третьем году обучения. Про­учивается на музыкальный размер 2 такта 4/4, затем - 1 такт 4/4. В даль­нейшем рекомендуется трехдольный музыкальный размер. VI port de bras требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation (1 такт 4/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - demi plie в V позиции, руки закрываются в подготовительное по­ложение. Голова направо.

"2и" - правая нога скользящим движением, не отрывая носка от пола, вытягивается вперед в т.8, левая нога сохраняет demi plie (тяжесть корпуса на ней). Руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в правую кисть.

"Зи" - скользнув носком правой ноги по полу вперед, нужно перейти в большую позу croise назад с ногой на полу.

"4" - пауза в этом положении.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за кистью левой руки.

"1и-2и" - вытянутая левая нога скользит носком по полу назад (по диа­гонали в т. 4), одновременно правая нога уходит в углубленное demi plie, a корпус наклоняется вперед, сохраняя ровную спину (происходит растяжка на правой ноге). Левая рука в III позиции составляет с корпусом и левой ногой одну прямую линию, правая рука остается во II позиции. Голова вме­сте с корпусом наклоняется вниз.

"Зи-4" - от толчка опорной пятки идет переход назад на вытянутую ле­вую ногу (перед этим носок левой ноги чуть проскальзывает назад), правая нога подтягивается к себе и остается вытянутой на носок вперед в т. 8, два бедра ровные. Руки помогают переходу, энергично собравшись в I позицию, взгляд в правую кисть.

"и" - сохраняя ровность бедер и I позицию в руках, корпус поворачива­ется в талии налево (в т. 7).

"1и" - правая рука начинает подниматься в III позицию, левая - раскры­ваться во II, одновременно начинается перегиб корпуса назад (в т. 3), голо­ва поворачивается за левой рукой.

"2и-3" - продолжается лигатированный перегиб корпуса назад и во вре­мя перегиба: корпус разворачивается в т. 8 (направление перегиба в т. 4), а руки в это время через широкую II позицию меняются местами. Затем кор­пус выпрямляется (одновременно с окончанием перемены рук и приходом головы направо) в большую позу croise вперед с ногой на полу.

"и4" - переход через demi plie за вытянутым носком на правую ногу в большую позу croise назад с ногой на полу. Руки сохраняют свое положе­ние.

"и" - пауза или затакт для исполнения движения еще раз.

При исполнении VI port de bras необходимо следить за тем, чтобы тя­жесть корпуса оставалась на опорной ноге, чтобы перегиб корпуса шел только назад (а не в бок), чтобы сохранялась ровность четырех точек (плеч и бедер).

VI port de bras часто сочетается с другими видами port de bras, включа­ется в adagio, нередко им заканчивается урок. Кроме того, VI port de bras ча­сто используется как подготовка к турам в большие позы.

VI port de bras в качестве preparation к турам - это и есть второй вид VI port de bras, о котором говорилось выше и который изучается на четвертом году обучения. Методика его изучения и исполнения подробно описана в книге Н.П.Базаровой "Классический танец".

**Allegro. Маленькие прыжки**

Прыжки - наиболее трудный раздел классического танца. Они имеют много разновидностей и исполняются в разных темпах. В частности, прыжки подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола (пр., petit chagement) и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25°-35° (пр., assemble).

Однако, несмотря на различия, прыжки имеют общие правила исполне­ния: все они начинаются с demi plie и заканчиваются им. Отталкивание от пола происходит всей стопой, в том числе - пяткой. В момент прыжка кор­пус подтянут, ягодичные мышцы напряжены, колени, подъем и пальцы пре­дельно вытянуты, приземление на пол после прыжка мягкое (сначала пола касаются пальцы, затем идет переход на всю стопу с окончанием в эластич­ное demi plie).

В художественной гимнастике существует свой огромный комплекс прыжков, отличных от прыжков классического танца. Однако, хотя в сорев­новательных композициях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, они часто применяются во время тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. В этих целях, как правило, исполь­зуются маленькие прыжки, такие как: temps leve saute (там левэ сотэ), chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), маленькое pas jete (па жэтэ), sissone simple (сиссон сампль), sis-sone tombe (сиссон томбэ).

Маленькие прыжки классического танца целесообразно применять в тренировочных занятиях с гимнастками, начиная с 8-9-летнего воз­раста, когда уже выработаны сила и эластичность мышц ног, а также выво­ротность. Изучение каждого нового прыжка начинается лицом к станку, однако этот этап обучения не рекомендуется затягивать. Усвоив правильность исполнения, следует сразу же переходить на середину зала.

Первый прыжок, с которым следует ознакомить учениц - temps leve saute (там левэ сотэ).

1. Temps leve saute (с фр. - одновременно поднимать) - вертикальный прыжок с места. Вначале изучается в положении корпуса en face с двух ног на две по I, II, V, IV позициям, позже saute (сотэ) по V и IV позициям мож­но исполнять в положении корпуса epaulement croise. Нужно учитывать, что в прыжках положение epaulement несколько изменяется: смещаясь к т. 1, оно становится менее крутым. Это способствует правильности и силе прыжка и при его окончании облегчает переход из положения en face в по­ложение epaulement.

Поначалу temps leve saute исполняется на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4 и, наконец, - на каждую 1/8 такта. Temps leve saute имеет несколько стадий проучивания, о каждой из которых подробно рассказано в учебнике Н.П. Базаровой и В.П. Мей "Азбука классического танца".

Исходное положение: корпус и голова en face, ноги в I позиции, руки в подготовительном положении.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - максимальное demi plie, стопы плотно прижаты к полу, руки и голо­ва сохраняют положение.

"и" - прыжок, сильно оттолкнувшись пятками от пола. В воздухе ноги фиксируют I позицию, при этом пятки не соединяются, руки и голова те же.

"1" - приземление после прыжка в упругое, эластичное demi plie. Ноги с носка переходят на всю стопу.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie, из которого повторяется прыжок.

"и" - прыжок... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

В законченной форме temps leve saute исполняется подряд на каждую 1/8 такта (на каждый счет).

Если исполнять temps leve saute по разным позициям, то их смена про­исходит во время прыжка. Во время прыжка в V позиции ноги плотно при­жаты друг к другу, зрительно видна только одна нога. По IV позиции saute проучивается в последнюю очередь, так как она самая сложная.

Самой распространенной ошибкой при исполнении не только temps leve saute, но и многих других прыжков, является так называемое "двойное" plie, когда, приземлившись после прыжка в demi plie, ученица немного выраста­ет из него и перед началом нового прыжка снова углубляет, чтобы оттолкнуться. Это грубая ошибка. Необходимо следить за тем, чтобы из того же plie, в котором закончился прыжок, начинался следующий. Только в этом случае будут развиваться эластичность мышц, толчок и прыгучесть.

Temps leve saute - это основа всех прыжков классического танца. В му­зыкальном сопровождении как бы сочетаются два темпа: плавный (demi plie) и энергичный, отрывистый (прыжок).

Комбинируется: ритмически, а также в простейших сочетаниях с про­ученными прыжками.

2. Chagement de pied (шажман дэ пье, с фр. - менять стопы) - прыжок из V позиции с двух ног на две с переменой ног в воздухе. Проучивается в положении en face. Законченная форма: из epaulement croise с одной ноги в epaulement croise с другой ноги.

Как и temps leve saute, исполняется сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4, в законченном виде - на каждую 1/8 такта.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, правая впереди, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, головы и рук сохраняется.

"и" - прыжок вверх с одновременным поворотом корпуса en face, ноги сохраняют в воздухе V позицию. Голова прямо, руки в подготовительном положении. Слегка раскрываясь, ноги меняются местами и на

"1" - заканчивается прыжок в demi plie no V позиции в положении epaulement croise в т. 2. Руки в подготовительном положении, голова нале­во в т. 8.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie и на

"и" - прыжок с другой ноги... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

При исполнении chagement de pied на каждую 1/8 такта (на каждый счет) первый прыжок начинается из положения epaulement croise, затем не­сколько прыжков исполняются en face и последний прыжок заканчивается опять в epaulement croise.

При исполнении chagement de pied необходимо фиксировать V позицию ног в воздухе, перемена ног происходит в высшей точке прыжка (при этом ноги приоткрываются ровно настолько, чтобы одна не задевала другую).

На втором году обучения начинается разделение chagement de pied на grand chagement de pied (большое) и petit chagement de pied (маленькое):

Grand chagement de pied (гран шажман дэ пье) исполняется на максималь­ной высоте, требует большого напряжения мышц ног и углубленного demi plie, которое способствует более сильному толчку от пола. Каждый прыжок исполняется на 1/4 такта (на каждую "и"). Grand chagement de pied выраба­тывает ballon (баллон, с фр. - воздушный шар) - умение зависнуть в воздухе на какое-то время.

Petit chagement de pied (пти шажман дэ пье) исполняется на небольшой высоте. Хоть этот прыжок и не требует большого мышечного напряжения, в воздухе нужно успеть вытянуть колени, подъемы и пальцы. В закончен­ной форме этот прыжок исполняется на каждую 1/8 такта. Petit chagement de pied вырабатывает эластичность связок голеностопного сустава.

Комбинируется: между собой (большое, маленькое), с temps leve saute, с pas echappe (па эшапэ).

3. Pas echappe (па эшапэ, с фр. - просвет) состоит из двух прыжков: прыжок из I или V позиций во II и обратно; оба прыжка исполняются с двух ног на две. Вместо II позиции может быть IV. Проучивается в положении en face на музыкальный размер 1 такт 4/4; в законченном виде прыжок начи­нается и заканчивается в epaulement croise, проходя во II позиции положе­ние en face, и исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, правая нога впе­реди, руки в подготовительном положении, голова прямо.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4):

"1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, рук, головы сохраняется.

"и" - прыжок; ноги сохраняют V позицию, руки поднимаются в пони­женную I позицию, голова прямо.

" 1" - сдерживая по возможности инерцию падения, ноги раскрываются в воздухе и происходит приземление в упругое demi plie no II позиции. Ру­ки раскрываются во II пониженную позицию, голова направо, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - чуть углубив plie и оттолкнувшись пятками, исполняется второй прыжок; ноги удерживают в воздухе II позицию (стопы и колени вытяну­ты), руки остаются во II пониженной позиции, кисти поворачиваются allonge (алёнжэ), голова направо.

"2" - соединившись в воздухе в V позицию (левая нога впереди), ноги, приземляясь, опускаются в demi plie. Руки опускаются в подготовительное положение, голова прямо.

"и" - вырастание из demi plie или начало следующего прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомендуется исполнять не менее 4-8 раз.

В законченном виде можно каждый прыжок начинать и заканчивать в epaulement croise, а можно, начав из epaulement croise, несколько прыжков исполнить en face и закончить опять в epaulement croise.

На первом году обучения pas echappe (па эшапэ) исполняется на сред­нем прыжке. Начиная со второго года делится на petit echappe (маленькое) и grand echappe (большое). Оба эти прыжка исполняются на 1 такт 2/4, но на разную высоту: grand echappe (гран эшапэ) исполняется на максимально высоком прыжке и развивает высоту прыжка и умение задержаться в воз­духе, a petit echappe (пти эшапэ) исполняется на небольшой высоте и выра­батывает эластичность связок и мышц ног.

На втором же году обучения изучаются еще два новых вида pas echappe: pas echappe с окончанием на одну ногу и double echappe (дубль эшапэ).

Pas echappe с окончанием на одну ногу. Первоначально проучивается на 1 такт 4/4, затем исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - во время прыжка с двух ног, ноги в V позиции, идет разворот кор­пуса en face. Руки поднимаются в I позицию, голова прямо.

"1" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"и" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"2" - заканчивая прыжок, корпус разворачивается в epaulement croise в т. 2, левая нога приходит в demi plie, правая сгибается на cou-de-pied сзади (ку дэ пье, с фр. - щиколотка). Руки принимают положение маленькой позы croise (правая - в I позиции, левая - во II), голова налево в т. 8.

"и" - правая нога ставится в V позицию сзади и одновременно обе ноги вытягиваются в коленях. Руки через allonge закрываются в подготовитель­ное положение. Либо с этого же demi plie начинается следующий прыжок.

При исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу в обратном на­правлении (en dedans) на счет "2" корпус придет в epaulement croise в т. 2, demi plie будет на правой ноге, а левая придет на условное cou-de-pied спе­реди. Руки и голова те же, что при исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу en dehors (ан дэор).

Double echappe (дубль, с фр. - двойной) - это двойное echappe. Проучи­вается и исполняется на 1 такт 4/4. Как и в обычном echappe, ноги могут раскрываться и во II, и в IV позиции.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущего вида echappe.

Музыкальный размер: 1 такт 4/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - прыжок с двух ног, ноги в V позиции, корпус сохраняет положение epaulement croise, руки поднимаются в I позицию, голова прямо в т. 8.

"1" - приземляясь в упругое demi plie, ноги раскрываются на IV пози­цию. Руки приходят в маленькую позу epaulement croise (левая - в I пози­цию, правая - во II), голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - толчок двумя ногами из demi plie no IV позиции и прыжок, во вре­мя которого сохраняется принятое в demi plie положение.

"2" - приземление в то же положение, что было после первого прыжка.

"и" - то же, что на предыдущее "и", но под конец кисти раскрываются allonge и на

"3" - приземление в demi plie no V позиции, руки начинают закрывать­ся в подготовительное положение, голова остается направо в т. 2 и на

"и" - колени вытягиваются, руки приходят в подготовительное положе­ние, голова остается та же.

"4и" - пауза или затакт для исполнения следующего прыжка.

Pas echappe в позу efface (эфасэ - открытая поза) усложняется тем, что начиная прыжок из исходного положения epaulement croise, во время пер­вого же прыжка из V позиции нужно повернуться на 1/4 круга до положе­ния epaulement efface (например, поворот будет из т. 8 в т. 2) и только потом приземляться в IV позицию.

При исполнении pas echappe обязательно требуется точная фиксация ног в V и во II (либо в IV) позициях как на полу, так и в воздухе. Следить, чтобы не было "двойного" plie.

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле­ва сотэ) по II и V позициям, с chagement de pied (шажман дэ пье), с pas assemble (па ассамбле).

4. Pas assemble (па ассамбле, с фр. - вместе, собирать) - прыжок испол­няется с двух ног на две с выбрасыванием ноги на 45° из V позиции в V. В основе этого прыжка - соединение ног в V позицию в воздухе. Проучивает­ся на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, в законченном виде каждый прыжок исполняется на 1/4. На первом году обучения pas assemble исполняется только выбрасыванием ноги в сторону и без продви­жения.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, резко выбрасыва­ется в сторону на 45°. Одновременно левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивает в прыжке колено, подъем, пальцы. Руки сохраняют подго­товительное положение, голова прямо в т. 1.

"1" - соединив в воздухе обе ноги в V позицию (правая нога приходит вперед) и сдерживая по возможности инерцию падения, происходит при­земление в demi plie. Голова поворачивается направо (т.е. в сторону впере-дистоящей ноги), руки остаются в подготовительном положении.

"и" - вытянуться из plie.

"2" - пауза или demi plie для следующего прыжка с другой ноги... и т.д. На первом году обучения не стоит исполнять больше 2-3 assemble подряд.

При исполнении assemble en dedans (ан дэдан, т.е. "обратно") в сторону выбрасывается впередистоящая нога, и голова, проходя в момент прыжка положение en face, поворачивается в противоположную от рабочей ноги сторону.

Усвоив pas assemble (па ассамбле) в положении en face, следует начинать комбинацию из положения epaulement croise, затем все прыжки assemble исполнять en face и заканчивать комбинацию опять же в epaulement croise.

Для правильного исполнения pas assemble очень важно, чтобы выбрасы­вание рабочей ноги происходило одновременно с сильным отталкиванием от пола опорной ноги. Рабочая нога должна выбрасываться в сторону точно по прямой, а опорная - вытягиваться вертикально вниз, не уходя в сторону. Прыжок исполняется на одном месте.

На втором году обучения изучаются два новых вида assemble: assemble в позы croise (круазэ) и efface (эфасэ) и double assemble (дубль ассамбле).

Assemble в позы croise и efface. Тоже проучивается на музыкальный раз­мер 1 такт 4/4, на 1 такт 2/4, в дальнейшем каждое assemble можно испол­нять на 1/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (3/8): "и" - руки приоткрываются и на

"2" - руки собираются в подготовительное положение одновременно с demi plie no V позиции. Голова немного наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - проскользнув носком по полу, правая нога выбрасывается вперед в т. 8, левая отталкивается от пола и вытягивается в воздухе. Левая рука при­ходит в пониженную I позицию, правая - во II, голова поворачивается на­право в т. 2.

"1" - приземление в plie по V позиции, поза сохраняется.

"и" - вытянуться из plie, сохраняя позу croise.

"2" - demi plie, чтобы повторить assemble в позе... и т.д. В конце упражнения руки опускаются в подготовительное положение вместе с demi plie после последнего прыжка.

Assemble в позах croise назад, efface вперед и efface назад исполняются по такой же музыкальной раскладке, но с учетом особенностей каждой позы. Assemble в маленьких позах croise вперед и croise назад могут также исполь­зоваться как окончание прыжков, в которых работающая нога осталась на cou-de-pied (на щиколотке), в частности - как окончание pas echappe с окончанием на одну ногу или как окончание pas jete. В этом случае работа­ющая нога опускается с cou-de-pied в V позицию и, не задерживаясь, испол­няет assemble.

Double assemble (двойное ассамблее. Движение состоит из двух assemble, исполняемых подряд одной и той же ногой в сторону II позиции. При этом первое assemble исполняется без перемены ног, а второе - с переменой. Double assemble может исполняться как en dehors (ан дэор), так и en dedans (ан дэдан). Правила исполнения остаются те же, что при исполнении обыч­ного assemble, только во время double assemble во второй раз нога открыва­ется более активно, чем в первый. Поворот головы происходит со вторым assemble. При проучивании каждое double assemble исполняется отдельно, впоследствии можно исполнять несколько прыжков подряд.

В более старших классах к перечисленным видам assemble добавляются еще и assemble-battu (ассамбле с "заноской") и grand assemble (большое ас-самбле), методика изучения которых подробно изложена в учебнике Н.П. Базаровой "Классический танец".

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле-вэ сотэ) по V позиции, с chagment de pied (шажман дэ пье), с pas echappe (па эшапэ), с pas jete (па жэтэ).

5. Pas jete (жэтэ, с фр. - бросок) - это целая группа разнообразных по форме прыжков, в основе которых лежит перепрыгивание с одной ноги на другую. Однако в художественной гимнастике применяются лишь некото­рые виды маленького jete, наиболее полезные с точки зрения развития рез­кости движения ног, прыгучести и формирования правильной техники от­талкивания и приземления.

Начинается изучение прыжков этой группы с изучения самого простого вида jete - jete с выбрасыванием ноги в сторону и без продвижения.

Как и все предыдущие прыжки, первоначально pas jete проучивается на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4. В законченном виде этот прыжок может ис­полняться на 1/4 такта. Сначала jete проучивается лицом к станку, затем -на середине зала с руками в подготовительном положении, и, наконец, в ис­полнение прыжка включается работа рук.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, броском открыва­ется в сторону на 45°, в это же время левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивается в воздухе. На какое-то время это положение натянутых ног фиксируется. Руки в момент прыжка вскидываются во II пониженную позицию, слегка вытягиваясь в локтях, кисти allonge. Голова прямо в т. 1.

"1" - на какой-то момент ноги в воздухе соприкасаются в V позиции, за­тем правая нога приземляется в эластичное demi plie, а левая сгибается на cou-de-pied сзади. Правая рука через "подхват" приходит в I позицию, левая - остается во II, локти и кисти закругляются. Голова с окончанием прыжка поворачивается направо в т. 3.

"и" - левая нога опускается в V позицию сзади, и одновременно с этим правая нога вырастает из demi plie (обе ноги выпрямляются); руки через allonge вновь собираются в подготовительное положение; голова направо.

"2" - пауза или затакт для начала прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомен­дуется исполнять не более четырех раз подряд.

Далее этот же прыжок проучивается в обратном направлении (en dedans). В этом случае в сторону будет выбрасываться впередистоящая но­га, после прыжка она же придет в demi plie, а толчковая нога придет на ус­ловное cou-de-pied спереди. Противоположная толчковой ноге рука закро­ется после прыжка в I позицию, другая рука останется на II. Голова в мо­мент окончания прыжка повернется в сторону открытой на II позицию ру­ки.

Впоследствии pas jete начинается, как правило, из положения epaule-ment croise (эпольман круазэ). В этом случае в момент прыжка происходит доворот корпуса в т. 1 (в положение en face); далее в этом же ракурсе испол­няются несколько прыжков, и, вырастая из demi plie после последнего jete, корпус вновь поворачивается в положение epaulement croise.

При исполнении pas jete рабочая нога должна скользить по полу точно по прямой, бросок ноги должен быть резким, но в то же время сдержанным (его высота не должна превышать 45°). Бросок рабочей ноги должен проис­ходить одновременно с толчком опорной; в момент прыжка обе ноги долж­ны быть выворотны и вытянуты. Активные руки должны помогать прыжку.

На третьем году обучения изучается еще один вид jete, который было бы полезно применять в тренировочных занятиях с гимнастками, - pas jete с продвижением. Этот прыжок исполняется за счет броска рабочей но­ги на 45° в любое направление и за счет одновременного отскока от опорной

**Вращения**

Вращения - это один из самых важных и самых сложных разделов клас­сического танца. Существует огромный комплекс разнообразных tour (ту­ров) и pirouette (пируэтов), изучение которых начинается только на треть­ем году обучения, когда ученицы уже обладают хорошо поставленным кор­пусом и руками, а также - крепкой спиной и поясницей. Кроме того, изуче­ние вращений в классическом танце отличается четкой последовательнос­тью, в основе которой лежит принцип - от простого к сложному:

На третьем году обучения начинается изучение preparation (препарась-он) к tour и tour en dehors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан) по II, IV, V пози­циям. По мере изучения на середине эти tour включаются и в экзерсис у станка.

Далее (начиная с четвертого года обучения) следует изучение этих же tour с различных приемов, например: с приемов tombe (томбэ), degage (дэ-гажэ), temps releve (там ролевэ), grand plie (гран плие) и т.д.

На четвертом же году обучения по мере проучивания tour lent (тур лян) в больших позах начинается изучение tour в больших позах, которые в дальнейшем также могут исполняться с различных приемов.

Наконец, на пятом году обучения начинается изучение вращений, кото­рые своей спецификой заметно отличаются от изученных ранее: в основе их исполнения иная работа рук, ног, корпуса. Кроме того, сложность этих вра­щений заключается также в многократном повторении одного и того же движения (пр., fouette - фуэтэ) и в необходимости исполнять их с продви­жением по определенному рисунку зала: круг, линия, диагональ (пр., tours chaine - туры шэнэ).

В художественной гимнастике вращения также относятся к числу наи­более значимых, трудных и красивых элементов. Как и в классическом тан­це, в художественной гимнастике существует огромный комплекс самых разнообразных поворотов и вращений. Видное место в этом комплексе при­надлежит tours, заимствованным из классического танца. Таким образом, в отличие от прыжков классического танца, которые используются в основ­ном в тренировочных занятиях с гимнастками, многие вращения классического танца используются непосредственно в соревновательных композициях гимнасток. Например: fouette (фуэтэ), grand fouette en face (гран фуэтэ анфас, или итальянское), tour pique (тур пике), tours chaine (ту­ры шэнэ), а также всевозможные туры в большие позы.

Tours en dehors и en dedans (туры ан дэор и ан дэдан) по II, IV, V позици­ям с различных приемов фактически не используются в соревновательных композициях гимнасток, однако их рекомендуется применять в тренировочных занятиях для формирования техники выхода в поворот и его завершения. Кроме того, эти tours являются базой, на основе которой изу­чаются все вращения в дальнейшем. Методика обучения этим поворотам подробно изложена в учебниках "Основы классического танца", "Азбука классического танца", "Классический танец".

Tour fouette на 45° (фуэте с фр. - хлестать) - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого работающая нога с открытого положения в сторону на 45° делает petit battement (пти батман) на уровне икры или выше.

Tour fouette исполняется на середине зала в положении en face. Начи­нать движение удобнее с tour en dehors (тур ан дэор) по IV позиции, кото­рый исполняется на затакт лицом в т. 1 (en face).

Прежде, чем приступать к изучению fouette, необходимо проучить под­готовительное упражнение, которое исполняется без поворота и цель кото­рого - изучить и проверить работу обеих ног, совершаемую в момент пово­рота в будущем.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - plie в этом же положении.

"2" - вскок на высокие полупальцы левой ноги с одновременным доворотом корпуса в положение en face, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied (ку-дэ-пье) спереди (посередине голени опорной но­ги). Руки энергично поднимаются в I позицию, голова прямо.

"и" - правая нога ставится в IV позицию сзади, левая спускается с полу­пальцев и одновременно идет plie на обеих ногах. Левая рука раскрывается на II позицию, правая остается в I, кисти allonge (алёнжэ). Голова прямо.

"1" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки собираются в I позицию, голова прямо.

"и" - пауза в этом положении ("и1и" - это preparation к tour en dehors из IV позиции, с которого впоследствии начинается tour fouette).

"2и" - demi plie на опорной ноге, одновременно правая нога открывает­ся в сторону на 45°. Руки раскрываются на II позицию, кисти allonge, голо­ва прямо.

"1и" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога сгибается по прямой линии со стороны под икру левой ноги, затем по принципу petit battement, не задерживаясь, переносится вперед на повышенное условное cou-de-pied (прикасаясь вытянутыми пальцами к середине голени). Руки через "подхват" собираются в I позицию, голова прямо.

"2и" - то же, что на предыдущие "2и"... Далее с этого положения движе­ние повторяется несколько раз (желательно 8-16 раз).

Закончить движение можно либо в epaulement croise в т. 2, ноги в IV по­зиции, руки - в пониженной II, голова в т. 8; либо в demi plie no V позиции, корпус epaulement croise в т. 2, руки слегка приоткрываются на понижен­ную II позицию и в момент вырастания из plie собираются в подготовитель-нос положение, голова налево в т. 8.

Освоив подготовительное упражнение к tour fouette, следует переходить к изучению самого fouette. Первоначально оно проучивается по той же му­зыкальной раскладке, что и подготовительное упражнение. В законченной форме движение исполняется на каждую 1/4, где на "и" идет вскок на опор­ной ноге с одновременным поворотом на 360° за работающей ногой, а на "1" - plie на опорной ноге, рабочая раскрывается в сторону на 45°. Рекоменду­ется исполнять подряд не менее 8-16 fouette. В дальнейшем каждый пово­рот может исполняться и на 720°, либо же можно сочетать несколько пово­ротов на 360° с поворотом на 720°.

Далее по этой же схеме можно разучить tour fouette en dedans (тур фу­этэ ан дэдан - обратное фуэтэ). В этом случае движение начинается с tour en dedans из IV позиции, а рабочая нога сгибается по прямой линии со сто­роны на условное cou-de-pied спереди и во время поворота переносится на­зад (на cou-de-pied сзади).

При исполнении tour fouette, как и при исполнении любых других вра­щений, очень важна согласованная, одновременная работа всех частей тела: одновременно со вскоком на полупальцы опорной ноги происходит сгиба­ние и перенос рабочей, руки энергично собираются в I позицию. Одновре­менно с plie на опорной ноге рабочая открывается в сторону на 45°, руки раскрываются на II позицию, кисти allonge. Кроме того, очень важно сохра­нять выворотность, неподвижность и неизменную высоту верхней части ра­бочей ноги как в момент fouette, так и в момент plie. Перенос ноги сзади вперед через petit battement должен быть четким. Тяжесть корпуса все вре­мя остается на опорной ноге. Голова сначала отстает от поворота корпуса, затем, быстро повернувшись, первая приходит в положение en face, взгляд фиксирует точку перед собой.

По мере усвоения tour fouette количество поворотов можно увеличивать до 32 раз, а также включать его в комбинации у станка. Например, в комби­нации rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).

Grand fouette en face (итальянское фуэтэ) - это движение выполняет­ся приемом grand battement jete (гран батман жэтэ) с поворотом на целый круг. Во время каждого поворота четко фиксируются две большие позы.

Очень красивое, эффектное, но координационно сложное движение. В хо­реографических училищах изучается на шестом году обучения. Развивает подвижность корпуса, координацию, вырабатывает апломб (устойчивость). Grand fouette en face может исполняться как в направлении en dehors, так и в направлении en dedans. Сначала целесообразно проучивать движе­ние в направлении en dedans (ан дэдан).

1.Grand fouette en dedans. Этот вид fouette следует проучивать из позы  
a la seconde (а ля згон) в позу III arabesque (3-го арабэска) на plie. Однако  
чаще всего этот вид fouette исполняется из позы ecarte (экартэ) вперед в по­  
зу attitude croise (аттитюд круазэ) на полупальцах. Музыкальная расклад­  
ка при этом не меняется.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, левая нога открыта назад носком в пол, руки на пониженной II позиции, кисти allonge, голова направо в т. 2.

Затакт: "и" - demi plie на правой ноге, левая приходит на cou-de-pied сза­ди, руки собираются в подготовительное положение, голова сохраняет по­ложение.

"1" - grand battement jete через разгибание левой ногой в позу ecarte впе­ред, кисти allonge. Одновременно происходит вскок на полупальцы правой ноги и доворот корпуса в т. 2 (левая нога направлена в т. 8). Голова соответст­венно требованиям позы поворачивается налево в т. 8, корпус слегка откиды­вается направо.

"и" - правая нога, спускаясь с полупальцев в demi plie, сильным толчком пятки вперед доворачивает корпус в т. 4, левая нога, опускаясь, исполняет бросок вперед через I позицию, руки собираются в повышенном подготови­тельном положении, голова вперед в т. 4. В момент броска левой ноги вперед на 90° происходит доворот корпуса в т. 8 в позу attitude croise на полупальцах, левая нога, оставаясь открытой в т. 4, сгибается в колене, левая рука прихо­дит в I позицию, правая - в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"2" - поза attitude croise на полупальцах фиксируется.

"и" - затакт для исполнения следующего поворота и т.д... Рекомендуется исполнять не менее 4-8 поворотов.

В законченном виде каждый поворот исполняется на 1/4 такта, где на "и" будет вскок в позу ecarte вперед, на "1" - доворот в позу attitude croise.

2. Grand fouette en dehors. Этот вид fouette исполняется из позы a la sec­  
onde в позу croise (круазэ) вперед. Как и grand fouette en dedans, проучивает­  
ся на музыкальный размер 2/4, в законченном виде исполняется на 1/4.

Музыкальный размер: 1/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании grand fouette en dedans.

Затакт: "и" - тяжесть корпуса преходит назад на левую ногу, которая опускается в demi plie. Правая нога через условное cou-de-pied спереди вы­брасывается в сторону в положение a la seconde, одновременно происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги с доворотом корпуса в т. 1. Руки через подготовительное положение в момент demi plie на левой ноге рас­крываются во II позицию, кисти allonge в момент вскока на полупальцы, го­лова прямо вт. 1.

"1" - левая нога, опускаясь с полупальцев в demi plie, доворачивает кор­пус в т. 2, правая нога, опускаясь, выбрасывается через I позицию назад в т. 6, руки собираются в подготовительном положении. В момент броска пра­вой ноги назад на 90° происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги и доворот корпуса в т. 6, руки через I позицию поднимаются в III, голова прямо. Не задерживаясь в т. 6, на высоких полупальцах левой ноги корпус доворачивается в т. 8 в позу croise вперед на plie, правая рука раскрывается на II позицию, левая остается в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - затакт для следующего поворота и т.д... Исполнять не менее 4-8 по­воротов.

Grand fouette en dehors может исполняться также из позы ecarte назад в позу croise вперед на полупальцах.

Оба вида итальянского fouette следует исполнять в едином темпе, четко фиксируя две основные позы. Это движение можно также включать в ком­бинации экзерсиса на середине, исполняя за раз лишь один поворот.

Tour pique en dedans (тур пике ан дэдан) (pique с фр. - укол) - это по­ворот с шага на шаговую ногу; как правило, исполняется несколько поворо­тов подряд.

Первоначально проучивается по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения. В законченном виде tour pique может исполняться по диагонали, по прямой, по кругу. Каждый поворот может заключать в себе одинарное, двойное или тройное вращение.

Подготовительное упражнение к tour pique:

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки собираются в I позиции.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face левая нога опускается в demi plie, правая нога через условное cou-de-pied спереди открывается вперед на 45° в направлении т. 1. Правая рука раскрывается в I позицию, ле­вая - во II, кисти allonge.

"1" - удлиненный шаг на высокие полупальцы правой ноги (тяжесть корпуса сразу же предается на правую ногу), левая нога, оттолкнувшись от пола, приходит на cou-de-pied сзади, усиливая выворотность верха ноги. Руки энергичным движением собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - левая нога, как бы подменяя правую, опускается в упругое demi plie, правая нога через проходящее условное cou-de-pied открывается впе­ред на 45°. Правая рука остается в I позиции, левая раскрывается во II, ки­сти поворачиваются allonge; голова прямо в т. 1... Из этого положения дви­жение повторяется 4-8 раз.

Усвоив подготовительное упражнение, следует начать изучение самого tour pique (тур пике). Первоначально он проучивается по той же музыкаль­ной раскладке: поворот происходит в момент шага на правую ногу на "1". Руки, помогая повороту, активно собираются в I позиции. Голова с началом tour задерживается в т. 1, затем поворачивается налево и быстро возвраща­ется обратно в т. 1, обгоняя поворот.

Далее движение исполняется по диагонали зала из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8 с левой ноги).

В законченном виде tour pique исполняется на 1/4 такта: на отдельный preparation корпус доворачивается по направлению движения (пр., в т. 2), левая нога опускается в demi plie, правая открывается вперед на 45° и на:

"1" - шаг вперед на правую ногу с tour.

"и" - переход в demi plie на левую ногу... и т.д. Движение повторяется 8-16 раз.

При исполнении tour pique en dedans необходимо точно передать тя­жесть корпуса на ногу, на которой происходит поворот. С шагом на опор­ную ногу сразу же зафиксировать необходимое для tour положение рук, ног, корпуса, головы. Руки должны прийти в I позицию одновременно с нача­лом поворота. Продвижение происходит за счет активного шага на опорную ногу.

Самой грубой и самой распространенной ошибкой при исполнении tour pique является начало поворота с положения ноги, открытой в сторону, при повороте корпуса одним плечом по направлению движения (пр., при про­движении по диагонали из т. 6 в т. 2 корпус повернут в т. 8, правая нога от­крывается в сторону, поворот идет за правым плечом). Эта ошибка мешает грамотному исполнению вращения и не позволяет чисто исполнить не­сколько поворотов подряд по четкой траектории. Поэтому необходимо сле­дить, чтобы шаг с поворотом исполнялся за ногой, открытой вперед, и оба плеча и корпус были повернуты по направлению движения (руки и корпус в положении arabesque). Исключение составляют только tour pique по кру-гу, когда каждый последующий поворот начинается в новом ракурсе. В дан­ном случае направляет движение нога, открытая в сторону. Соответственно, поворот идет за одним плечом, руки перед началом поворота открыты во II позицию, кисти allonge. Кроме того, исполняя tour pique за одним плечом, можно максимально увеличить темп вращения.

Tour en dehors с приема degage (тур ан дэор с приема дэгажэ; degage с фр. - открывать) - поворот из положения ноги, открытой в сторону, испол­няемый за счет подмена ног в позиции; как правило, исполняется несколь­ко поворотов подряд с продвижением по залу (чаще всего - по диагонали).

Первоначально движение проучивается в положении корпуса en face с продвижением по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - через проходящее подготовительное положение руки поднимают­ся в I позицию, взгляд в правую кисть.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face правая нога опускает­ся в demi plie, левая нога через смягченное колено раскрывается в сторону на 45° (degage). Руки раскрываются во II пониженную позицию, кисти allonge, голова в т.1.

"1" - левая нога по прямой линии со стороны подставляется на высокие полупальцы в V позицию вперед, в этот же момент правая нога приходит на чуть повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки через "подхват" энер­гично собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - правая нога с условного cou-de-pied опускается на пол в неширо­кую IV позицию (за счет которой и происходит продвижение по залу), од­новременно левая нога, проходя через cou-de-pied сзади, но не прижимаясь к опорной ноге, открывается в сторону на 45° через смягченное колено (degage). Руки из I позиции раскрываются во II пониженную, кисти allonge, голова en face... и т.д. С этого положения движение повторяется не менее 4-8 раз.

Далее в проученное движение включается поворот, который происходит в момент прихода в V позицию ноги, открытой в сторону. Вращению помо­гают активное отведение колена работающей ноги одновременно с энергич­ным подхватом рук в I позицию.

Проучив tour en dehors с приема degage (дэгажэ) по прямой линии зала, следует освоить его исполнение по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8).

В законченном виде tour с приема degage исполняется на 1/4, где на "1" идет tour, на "и" - tombe (опускание в plie) с degage. Последний tour можно закончить в V или IV позицию.

При исполнении tour en dehors с приема degage плечи, бедра и голова должны быть точно повернуты по направлению движения. Продвижение должно происходить за счет tombe (томбэ) в неширокую IV позицию, опу­скаемая со стороны нога должна подставляться на полупальцы точно в V позицию. Передача тяжести корпуса с одной ноги на другую должна проис­ходить незаметно, без качания, нога со стороны подставляется на вытяну­тое колено. Колено ноги, сгибаемой на cou-de-pied спереди, сразу же резко отводится в сторону, давая форс вращению. Голова сначала отстает от пово­рота, затем быстро возвращается в точку, обгоняя поворот.

Tour en dehors с приема degage включается во многие комбинации на се­редине. Например: в комбинации battement fondu (батман фондю), rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер), adagio (адажио).

Tour chaine (туры шэнэ) (chaine с фр. - цепь) - стремительная, непре­рывная цепь поворотов на двух ногах. Движение исполняется на высоких полупальцах с продвижением по диагонали, по кругу, по прямой; ноги должны оставаться сильно подтянутыми и соединенными в I полувыворот­ной позиции.

Каждый поворот chaine (шэнэ) делится на два равномерных полупово­рота (en dedans и en dehors), которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полуповорота к другому происходит с минимальным продвижением на рас­стояние разведенных носков.

Проучивается tours chaine в медленном темпе с продвижением по прямой линии зала из т. 5 в т. 1.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - через подготовительное положение руки поднимаются в I пози­цию.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса в положение en face левая нога опускается в demi plie, правая нога скользящим движением выводится вперед на носок. Руки открываются в позу I arabesque (правая в I позиции, левая - во II, кисти allonge), голова прямо в т. 1.

"1и" - переход на высокие полупальцы правой ноги с одновременным началом поворота en dedans в правую сторону. Довернувшись до т. 5 (левая нога приходит в т. 1), левая нога догоняет правую, тяжесть корпуса переда­ется на левую ногу, правая чуть-чуть отрывается от пола, поворот (en dehors) продолжается до т. 1. Руки на протяжении всего поворота сохраня­ют I позицию. При втором полуповороте правое плечо сильно отводится назад, а левое - подается вперед.

"2и" - руки раскрываются в позу I arabesque и, не опускаясь в demi plie, происходит следующий шаг на высокие полупальцы правой ноги... и т.д. Ре­комендуется повторить движение не менее 4-8 раз.

В дальнейшем каждый поворот исполняется на 1/4 или на 1/8. В таком темпе руки перед началом каждого поворота не раскрываются в позу I arabesque, а на протяжении нескольких tours chaine удерживаются в I пози­ции.

Проучив tours chaine по прямой линии зала, следует начать его изучение с продвижением по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8) и по кругу. На­чинать tours chaine можно с вращательного посыла, выполняемого приемом pas degage (па дэгажэ) или pas tombe (па томбэ) по IV позиции вперед:

1. Tours chaine с приема pas degage. Движение начинается путем встава­ния на высокие полупальцы. В этом случае первый полуповорот будет en dedans, второй - en dehors и т.д.
2. Tours chaine с приема pas tombe. Началу поворотов предшествует опус­кание в demi plie no IV позиции на впередистоящую ногу, сзадистоящая вы­водится вперед через I позицию и на ней же начинается первый полуповорот. Соответственно, первый полуповорот будет en dehors, второй - en dedans.

Как правило, tours chaine, начинаясь с быстрого темпа, еще больше уско­ряются к концу и неожиданно прерываются четкой остановкой в какую-ли­бо позу.

При исполнении tours chaine вытягивание из demi plie должно выпол­няться не резко, а через эластичный переход на высокие полупальцы; кор­пус должен оставаться сильно подтянутым, без прогиба в пояснице, плечи - опущенными, ягодицы - втянутыми, ноги - соединенными.

**Народно-характерный танец**

**Общая характеристика**

Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая уст­ная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться.

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формиро­вались разные танцы. "Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одно­го танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгуль­ный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого лег­кий, воздушный". На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности сре­ди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танце­вальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особен­ности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, како­му именно народу принадлежит тот или иной танец.

Действительно, можно легко узнать, например, танцы восточных наро­дов. На Востоке главное украшение женщины - скромность, поэтому тан­цуют восточные женщины с опущенными глазами, носят либо длинные платья (народы Кавказа), либо узкие юбки и шаровары (народы Средней Азии). В первом случае движения их ног не видны, во втором - возможны лишь мелкие шажки, поэтому женский восточный танец строится в основ­ном на движениях рук, плеч, головы, даже глаз. Для украшения нередко ис­пользуется платок. Итак, увидев женщину со скромно опущенными глаза­ми, танец которой построен на мелких шажках, но с использованием широ­ких и разнообразных движений рук, можно безошибочно определить в ней представительницу Востока.

Ярким примером влияния на танец климатических особенностей мест­ности являются танцы народов Латинской Америки. Солнце и жара порож­дают зажигательные ритмы, позволяют людям довольствоваться мини­мальным количеством одежды и во многом объясняют их беззаботный нрав, результатом чего являются активные, раскрепощенные движения все­го тела: плечей, бедер, рук, ног, даже отдельно - кистей и стоп.

Ландшафт местности, как уже говорилось выше, тоже формирует ха­рактерные черты народных танцев. В качестве примера можно привести украинские и белорусские танцы. Украина - это широкие степи и поля. Простора много, он фактически неограничен, поэтому, как правило, укра­инские танцы многолюдны, они отличаются разнообразием рисунков и перестроений. Отсюда и свойственная украинским танцам широта движе­ний, отсюда и их основные движения: бигунец (нередко на нем может быть построен весь танец), широкие и мелкие шаги, подскоки, перепрыж­ки, присядки. Белоруссия - неровная, болотистая местность. Эта особен­ность ее территории породила и основное движение белорусских танцев -подскоки, когда исполнитель как бы перескакивает с кочки на кочку.

Нельзя не упомянуть и влияние на народные танцы обычаев и традиций страны. Например, на Руси издавна главной ценностью считалась земля. Любовь к ней, благодарность породила известные русские дроби. Русские люди верили, что через соприкосновение с землей им передается ее сила. Им в целом было свойственно одушевление природы, и, в частности, оду­шевление ими лесов привело к поэтичным сравнениям русских девушек с деревьями, такими, например, как ива, осина, береза, рябина, а также с птицами, такими как лебедь, горлица и т.д. Отсюда и свойственные русским ли­рическим танцам плавность движений, перегибы и наклоны.

Испания издавна отличалась строгостью и воинственностью, результа­том чего явились характерная гордая посадка головы и подтянутость кор­пуса. Длинные, строгие одежды женщин породили большое количество танцевальных движений рук и пальцев (примером может послужить знаме­нитое фламенко). Музыкальность испанского народа и любовь к разнооб­разным ритмам привела к использованию в танце кастаньет, цимбал и там­буринов; солнце и жара - к использованию веера. Наличие в испанских танцах этих предметов породило характерные движения рук и корпуса. На характер мужского танца повлияла любовь испанцев к корриде: нередко в испанском мужском танце встречаются движения, подражающие то движе­ниям тореадора, то движениям быка.

Можно привести еще немало примеров влияния образа жизни народа и его характера на его танцевальное искусство. Однако даже перечисленные примеры достаточно убедительны: любой народ узнаваем в своем танце. Происходит это по вполне объективным причинам: народное творчество -это, прежде всего, отражение культурных традиций, носителем которых яв­ляется народ.

Несмотря на то, что народно-характерный танец возник очень давно, его путь на сцену оказался долгим и трудным. Длительное время истинным ис­кусством считался классический танец, а о народном танце говорили, как о "низшем виде искусства". Такое пренебрежительное отношение к народно-характерному танцу привело к тому, что если был создан всеобъемлющий, отшлифованный веками комплекс движений классического урока, то для характерного танца длительное время вообще отсутствовала какая бы то ни было специальная подготовка. Только в 90-х годах XIX века А. Ширяев по собственной инициативе сделал первую попытку создания характерного экзерсиса. Эти уроки позднее ввели в двух старших классах Петербургской балетной школы. Официально же народно-характерный танец включили в программы хореографических училищ лишь в 20-е годы XX века.

Начало нового этапа в развитии педагогики народно-характерного тан­ца знаменует преподавательская деятельность А. Лопухова. В 1939 году он совместно с А. Ширяевым и А. Бочаровым написал учебник "Основы ха­рактерного танца", ставший первым в мире методическим руководством по данному предмету. Авторы изложили здесь стройную и проверенную на опыте систему характерного тренажа, отличающуюся логической последо­вательностью упражнений и целесообразным подбором движений. Они ис­кали некий синтез классического и характерного танцев. По их мнению, классический танец, как наиболее развитая и законченная система, должен служить фундаментом для театрализации и обобщения фольклорного ма­териала при формировании стилистических особенностей характерного танца (Н.М. Стуколкина, А.Л. Андреев, 1972). Это важный момент, по­скольку очевидно, что есть существенные различия между танцем истинно народным (фольклором) и академическим народным танцем. Истинно на­родный танец бытует в народной среде, это танец обычных людей опреде­ленной национальности, которые никогда специально не обучались искус­ству танца. Академический же народный танец - это народный танец, по­павший в условия сцены, подчиненный ее законам и базирующийся на ос­новах классического танца. В качестве примера можно взять народный та­нец из любого балета. Например, "Фанданго" из балета "Дон Кихот" в по­становке Лопухова. Очевидно, что обычные испанские люди никогда так высоко не подпрыгивают, так сильно не перегибаются, так высоко не под­нимают ноги, как это делают исполняющие "Фанданго" артисты балета. По­мимо достаточно большой амплитуды движений в академическом народ­ном танце существует еще ряд движений, которых нет в народном танце, и которые пришли из классики. О видоизмененном в условиях сцены народ­ном танце еще в XIX веке стали говорить, как о танце, характерном для дан­ного народа. Сам термин "народно-характерный танец" был предложен в свое время представителями московской балетной школы и с тех пор плот­но вошел в жизнь. Менее распространенным названием является название академический народный танец.

В настоящее время никто уже и не думает отрицать или преуменьшать значение народно-характерного танца. В современном балетном мире пози­ции его крепки и незыблемы. Однако он уже шагнул далеко за пределы ба­летного мира. В последнее время народно-характерный танец широко при­меняется во многих видах спорта. Для современных спортсменов очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также - его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке вольных упражнений у женщин в спортивной гимнастике, при постановке упражнений в художест­венной гимнастике, спортивной аэробике, спортивной акробатике и, кроме того, в фигурном катании и синхронном плавании. В частности, в художе­ственной гимнастике народно-характерный танец применяется с 1934 года, когда при Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была откры­та Высшая школа художественного движения (ВШХД), в программу кото­рой среди прочих входили такие дисциплины, как историко-бытовой, на­родно-характерный и пластический танцы. То есть в художественной гим­настике народно-характерный танец стали использовать даже раньше, чем классический.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необ­ходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хо­реографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конеч­но, нужно. В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоцио­нальной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не бу­дет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказан­ные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь макси­мальной выразительности и эмоциональности исполнения при максималь­ной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-харак­терных танцев в тренировочных занятиях с гимнастками благотвор­но влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выра­зительных способностей, а также - на развитие танцевальности и артистич­ности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

**Позиции рук**

В народно-характерном танце позиции рук соответствуют трем позици­ям классического: I, II, III. Однако в характерном танце иначе, чем в клас­сическом группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I по­зиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фа­ланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладо­ни). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраня­ют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Толь­ко большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, "сломан­ные" в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пя­тый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (пр., русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (пр., русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (пр., испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в ха­рактерный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классичес­ком, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-характерном экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в не очень выворотной III позиции, левая рука ле­жит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" рукой из исходного положения.

" 1" - рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

"и" - рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

"2" - рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнима­ется, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не до­ходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка приопускается и на

"и" - снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-характерного экзерсиса могут исполняться как с ру­кой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколь­ко раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Го­лова в характерном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

**Позиции ног**

В народно-характерном танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция - ступни ног плотно соединены друг с другом, сопри­касаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тя­жесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народно-характерного танца являются I, III, VI. Большинство движений характерного экзерсиса исполняются по III пози­ции. II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народно-характерном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях характерного танца ноги могут быть завернуты во­внутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по И, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в характерном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различ­ных народностей и не являются позициями.

**Основные движения народно-характерного танца**

Demi и grand plie (дэми и гран плие). В отличие от классического экзер­сиса в характерном существуют два вида plie: мягкое и резкое. Резкое plie имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое plie совершенствует сгибательную и разгибательную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогре­тые ноги. Все виды plie комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять plie в русском и венгер­ском академическом характерах.

Battement tendu (батман тандю). В народно-характерном экзерсисе су­ществует несколько разновидностей battement tendu. Все виды battement tendu (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластич­ность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды характерного battement tendu тренируют четырехглавые мышцы бедра, ик­роножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее от­личие характерных battement tendu от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его раз­новидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с tombe (томбэ) и с двой­ным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). Подобно battement tendu в характерном экзерсисе существуют несколько видов battement tendu jete (далее - b.t.j.). Они отличаются от классического b.t.j. одновременной ак­тивной работой обеих ног. В целом все виды b.t.j. развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также - их натянутость.

Battement tendu jete simple (сампль с фр. - простой): обычный вид b.t.j. (как в классике).

Battement tendu jete с plie на опорной ноге.

Battement tendu jete с plie и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на plie с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное battement tendu jete. Исполняется по принципу jete-passe (жэ-тэ-пассэ) в классике.

Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; pied с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности rond par terre (круга по полу): rond de jambe (круг ногой) и rond de pied (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-ха­рактерного танца, в котором встречается очень много движений с сокра­щенной стопой. При исполнении rond de pied стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем на­грузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения характерных rond par terre заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды rond par terre развивают по­движность тазобедренного и голеностопного суставов, однако при исполне­нии характерных rond de jambe и rond de pied нога еще более активно рабо­тает в тазобедренном суставе. Rond de jambe и rond de pied могут также ис­полняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

Подготовка к "веревочке" и "веревочка". "Веревочка" - движение, ко­торое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как эле­мент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Но кроме того, подготовка к "веревочке" и сама "веревочка" являются также тренировочным элементом, развивающим сгибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазо­бедренного сустава. Рекомендуется первоначально проучивать это движе­ние в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к "веревочке" усложняется и исполняется с прыжком на опорной ноге.

Battement fondu (батман фондю). В большей степени это тренировоч­ное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Разви­вает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластич­ность мышц. По технике исполнения отличается от классического fondu: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент plie на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне cou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - щи­колотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и об­ратно. Движение исполняется слитно и мягко; вырастание из demi plie должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

Упражнения со свободной стопой, flic-flac (флик-фляк). Цель упраж­нений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе - flic-flac) - ус­воить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, та­тарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голе­ностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод flic-flac - "туда-обратно". Движение исполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как ма­ятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. Flic-flac имеет несколько разновидностей:

* простой flic-flac;
* flic-flac со скачком на опорной ноге и tombe (томбэ);
* double-flic (дубль-флик) - двойной флик-фляк;
* flic-flac с поворотом стопы;
* "веер" из double-flic по 1/16 такта.

Упражнения на выстукивания. Выстукивающие движения широко рас­пространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткими, легкими, сильными, "припечатывающими". Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Однако не стоит злоупотреблять упражнени­ями на выстукивания в занятиях с гимнастками. Природа этих движений чужда художественной гимнастике. Кроме того, их исполнение требует спе­циальной обуви. Поэтому рекомендуется использовать эти упражнения пе­риодически, желательно в специальной обуви (с каблуком и на жесткой по­дошве) для о.'.пакомления с характером танца некоторых народностей, для развития чуистиа ритма, а также для общего развития.

Battement developpe (батман дэвлёппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент характерного танца battement developpe встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (ис­полняется всегда на plie). В основе характерного battement developpe лежит классическая форма этого движения, однако в характерном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

* плавное developpe (legato - легато). Исполняется по законам классиче­ского developpe на plie;
* отрывистое или резкое developpe (staccato - стаккато). Исполняется с резким plie на опорной ноге;
* Battement developpe с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида developpe. Удар исполняется пяткой опорной ноги, ког­да рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;
* Battement developpe с двойным ударом опорной пятки. Движение ис­полняется по всем правилам developpe с одним ударом пятки, но добавля­ется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут испол­няться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое plie, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Раз­рабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В характер­ном экзерсисе имеется несколько видов grand battement jete, однако в осно­ве их всех лежит классическая форма этого движения.

Grand battement jete на целой стопе (как в классике).

Grand battement jete с plie на опорной ноге. Одновременно с броском ра­бочей ноги происходит резкое plie на опорной.

Grand battement jete с подъемом на полупальцы. В момент броска рабо­чей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновремен­но приходят в исходное положение.

Grand battement jete, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с пер­вым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спус­кается с них в течение нескольких grand battement, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, испол­нить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них.

Grand battement jete с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбива­ние). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, ра­бочая нога опускается в plie, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная но­га подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабо­чую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупаль­цами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке.

Grand battement jete с увеличенным размахом. Исполняется только впе­ред и назад, заключает в себе четыре броска: при исполнении движения впе­ред первый бросок заканчивается на носок вперед, второй - в I позицию, третий - на носок назад, четвертый - в растяжку назад.

Перегибы корпуса и port de bras (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На ос­нове этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая исполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у стан­ка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и пе­регибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в талии. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми.

За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию до­бавляются разнообразные позировки, plie, растяжки, rond (ронды), перехо­ды на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность, музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-характерного эк­зерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

Pas tortille (па тортье, с фр. - зигзагообразный) - элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное дви­жение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвиж­ность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько ви­дов:

1. Pas tortille одинарное слитное;
2. Pas tortille одинарное ударное;
3. Pas tortille с двойным поворотом стопы;
4. Pas tortille с двойным поворотом стопы ударное.

Подготовка к "штопору" и "штопор" - движение русского танца. Разви­вает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедрен­ного сустава, а также эластичность стопы.

"Качалка" - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к "качалке".

"Голубец" - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный "голубец".
2. Двойной "голубец".
3. Одинарный "голубец" в прыжке. Этот вид может исполняться с про­движением.
4. "Голубец" с двойным ударом в прыжке.

Одинарное и двойное заключение - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Ход руки "восьмерка" - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

Опускание на подъем - элемент венгерских и польских академических тан­цев. Вырабатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Кабриоль вытянутыми ногами на 45° - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Перво­начально проучивается лицом к палке.

Опускание на оба колена - элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнения­ми для корпуса.

"Винт" - элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгар­ских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус en face. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигать­ся противоходом.

**Рекомендации к применению народно-характерного танца**

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распростра­ненными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народ­ности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-характерному танцу, в кото­ром бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных. Поэтому тренеру (хореографу), работа­ющему с гимнастками и желающему использовать в своих занятиях мате­риал народно-характерного танца, либо же желающего грамотно поставить упражне­ние на народную музыку, можно пореко­мендовать литературные ис­точники, предложенные в конце учебной программы.

Кроме того, при подготовке уроков народно-характерного содержания можно использовать видеозаписи концертов (репетиций, уроков) народ­ных коллективов. Самым известным из них и обладающим самым большим количеством танцевального материала является Ансамбль народного танца Игоря Моисеева.

В заключение хотелось бы сказать о некоторых физических особеннос­тях упражнений народно-характерного танца. В отличие от классического танца в народно-характерном очень часто одновременно активно работают обе ноги. Кроме того, в народно-характерном танце много движений, ис­полняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседа­ниях, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому упраж­нения народно-характерного танца несут в себе, прежде всего, большую на­грузку на ноги, что полезно для общего физического развития гимнасток, но вредно в соревновательный период, поскольку ноги "забиваются" и ста­новятся тяжелыми. Таким образом, применять народно-характерный танец в занятиях с гимнастками рекомендуется в подготовительный и переход­ный периоды.

**Историко-бытовой танец**

**Общая характеристика**

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые полу­чили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности ху­дожественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различ­ные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д. Однако не следует путать бытовые танцы с народными: в отличие от народных танцев, которые возникли в народной среде, бытовые танцы возникли в ус­ловиях города и изначально требовали специального обучения.

В разные века в моде были соответственно разные танцы.

В XV-XVI веках господствовали партерные танцы итальянского проис­хождения, не требующие прыжков: бранли, павана, куранта.

С XVII века начинается преобладание танцев французского происхож­дения, королем которых считался менуэт. Кроме того, XVII-XVIH века -это период расцвета салонного искусства, период усовершенствования и индивидуализации танцев. Наряду с менуэтами в эту эпоху широкое рас­пространение получают романески, гавоты, ригодон, жига (один из первых прыжковых танцев), а также контрдансы, которые продолжали занимать лидирующее место и в XIX веке.

XIX век принес мировую славу венским вальсам и славянским танцам -польке, мазурке, польке-мазурке, полонезу. Эти национальные танцы суще­ствовали давно, но лишь с XIX века стали любимыми танцами салонов все­го мира. В целом же XIX век - это торжество вальса, который пришел из не­мецкой культуры от танца лендлер. В дальнейшем из Европы вальс перено­сится в Америку, где появляются вальс-бостон, вальс-мазурка. К концу XIX века большое распространение получили танцы, пришедшие из Америки: танго, фокстрот, чарльстон.

Историко-бытовые танцы всегда дают временной адрес, так как если на­родные танцы в большей степени характеризуют народ, то историко-быто­вые - время, эпоху.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некото­рые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Более того, историко-бытовой танец имеет самую длительную по сравнению с другими разделами танцевального искусства историю применения в художественной гимнастике. Именно с использова­ния историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполне­ния, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения про­стейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная под­готовка гимнасток.

**Галоп**

Родиной галопа считается Венгрия. В Европе этот танец распространил­ся к 30-40-м годам XIX века. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Галоп исполняется на музыкальный размер 2/4 (темп от умеренного до быстрого).

Прежде, чем приступать к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа.

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направ­лении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полу­пальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзадистоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Ре­комендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбини­ровать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбина­цию.

**Полька**

Полька является старинным танцем Чехии. В XIX веке она приобрела огромную известность и к 40-м годам распространилась во всей Европе. Наибольшим успехом пользовалась в Париже. Польку танцевали в самых разнообразных слоях городского общества, ее необыкновенная популяр­ность затмила на некоторое время даже успех вальса.

Прелесть польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быс­трых и легких подпрыгивающих движениях. Исполняется она на музыкаль­ный размер 2/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный). Полька мо­жет исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути -это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сна­чала проучить с ученицами сам переменный шаг.

Шаг польки с продвижением вперед:

Исходное положение: ноги в III неполной позиции, правая нога впереди, руки либо на талии, либо в пониженной II позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога, слегка отделившись от пола, вытягивается вперед, выпрямив колено и вытянув носок. Корпус немного наклоняется вправо, голова поворачивается направо.

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

"и" - левая нога подставляется к правой в III позицию назад.

"2" - небольшой шаг с подскоком вперед на полупальцы правой ноги, ле­вая подтягивается к ней в I позицию.

"и" - небольшой подскок на правой ноге, левая выносится вперед и все движение повторяется с другой ноги (соответственно корпус и голова ме­няют свое положение). Рекомендуется повторить движение не менее 8-16 раз подряд.

Первый подскок в польке, начинающийся из-за такта, более высокий и бо­лее акцентированный, чем второй. Именно этим полька отличается от галопа, который исполняется на равнозначных подскоках.

Шаг польки с продвижением назад.

Исходное положение то же, что при исполнении польки вперед. На за­такт левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги ис­полняются назад по тому же принципу, что и вперед. Голова немного накло­няется и поворачивается к левому плечу, при этом плечи остаются ровны­ми и не поворачиваются за ногой, за которой идет продвижение назад.

Боковой шаг польки.

Исполняется по тому же принципу, что и полька вперед, только на за­такт 1-го и 2-го тактов правая и левая ноги вытягиваются не вперед, а в сто­рону. Соответственно, шаги исполняются с продвижением не вперед, а из стороны в сторону. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как при исполнении польки вперед.

Полька в повороте.

По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занима­ет два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую по­ловину поворота. Доворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ноге, за которой перед этим шло продвижение.

По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбини­ровать между собой и с другими родственными движениями и на этой ос­нове строить развернутые танцевальные комбинации. Исполнение польки требует легкости и изящества.

**Вальс**

Предполагается, что вальс произошел от крестьянского танца лендлера, возникшего в Австрии и южных областях Германии. Как бальный танец вальс был известен уже в конце XVIII века, но настоящий триумф испытал в XIX веке. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их цере­монными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Величайшие композиторы Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Гла­зунов и многие другие начали вводить мелодии вальса в свои оперы, бале­ты и фортепьянные произведения. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего былого значения.

Музыкальный размер вальса 3/4. Темп может быть медленным, умерен­ным, быстрым. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального со­провождения и состоит из двух полуповоротов.

Прежде, чем приступать к изучению вальса, необходимо освоить с фигуристами перекатный шаг, который является одной из трех составляющих вальсового шага. Каждый перекатный шаг начинается из высокой стойки на носке одной ноги, затем следует мягкий перекат на другую ногу в demi plie с последующим ее вырастанием на полупальцы и выносом сзади стоя­щей ноги скользящим движением носка по полу вперед для следующего пе­рекатного шага уже с другой ноги. Темп выполнения движения медленный. Первоначально рекомендуется проучивать перекатный шаг у опоры. Поми­мо того, что перекатный шаг является подготовкой к изучению вальсового шага, он также развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, способствует развитию силы и эластичности мышц ног.

Вальсовый шаг вперед.

"1" - перекатный шаг правой ногой с полупальцев левой.

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

Далее движение повторяется с другой ноги. Шаги короткие и все одина­ковой длины.

Вальсовый шаг назад выполняется аналогично, только с продвижением назад. При этом перекатный шаг правой ногой исполняется назад и слегка вправо, левой ногой - назад и слегка влево. Кроме того, добавляется не­большой поворот корпуса и головы в сторону ноги, с которой исполняется перекатный шаг.

Вальсовый шаг в сторону.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги, при этом происходит небольшой наклон корпуса и поворот головы в сторо­ну движения.

"2" - скрестный шаг на полупальцы левой ноги (за правой).

"3" - правая нога приставляется к левой на полупальцы.

Далее движение повторяется в левую сторону.

Вальсовый шаг в сторону с поворотом.

Движение исполняется на 2 такта 3/4.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо правая нога приставляется к левой на полупальцы.

" 1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг правой ногой назад на полупальцы.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо левая нога приставляется к правой на полупальцы.

Шаги и повороты должны исполняться мягко, слитно, в медленном тем­пе. В начале обучения руки держатся на талии, в дальнейшем вальсовый шаг можно сочетать с работой рук. Вальсовый шаг с поворотом с левой ноги бу­дет соответственно исполняться в повороте налево.

Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).

Исходное положение: корпус направлен в центр зала, ноги в III непол­ной позиции, правая впереди; руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

"1" - скользящий шаг правой ногой вперед-вправо, тяжесть корпуса пе­реносится на нее, левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пят­ка отделена от пола.

"2" - левая нога скользящим движением проводится вперед через I по­зицию в IV и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на по­лупальцах обеих ног.

"3" - правая нога подтягивается к левой в III позицию сзади и одновре­менно происходит спуск с полупальцев обеих ног и опускание в demi plie, затем колени выпрямляются.

"1" - то же, что было на "1" предыдущего такта, только движение испол­няется с левой ноги.

"2" - правая нога скользящим движением подтягивается к левой в IV позицию сзади и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев в demi plie, затем колени выпрямляются.

Проучив каждую половину поворота отдельно, их следует объединить и исполнять слитно, без пауз по несколько поворотов подряд. При этом амп­литуда demi plie на счет "3" каждого такта предельно уменьшается.

Аналогично проучивается широкий вальсовый шаг с поворотом влево. В дальнейшем можно добавить движение рук.

**Полонез**

Родина полонеза - Польша, откуда и его первоначальное название -"польский". Он произошел от народных массовых танцев-прогулок. Поло­незом начинались все народные празднества, а позднее, когда этот танец был принят высшим обществом, его стали исполнять и на городских балах. В XIX веке "польский" широко распространился во многих странах Евро­пы. Во Франции его стали называть полонезом, и это название сохранилось до настоящего времени. Постепенно утратив национальные особенности, полонез превратился в торжественный танец-шествие, сохранив свой ос­новной стиль и манеру исполнения: строгую подтянутость корпуса, горде­ливую осанку, легкие ритмичные шаги, чередующиеся с плавными приседа­ниями.

Полонез исполняется на музыкальный размер 3/4, темп умеренный.

Исходное положение: корпус направлен по линии танца, ноги в III пози­ции, правая впереди. Руки либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти allonge.

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

"3" - правая нога, исполнив шаг вперед, опускается в неглубокое demi plie, одновременно левая нога скользящим движением через I позицию вы­водится вперед на вытянутый носок.

Далее шаг полонеза повторяется с левой ноги... и т.д.

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, прово­дилась вперед через I позицию. Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклонять­ся в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полоне­за назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением прово­дится через I позицию назад.

Шаг полонеза можно исполнять в парном построении: стоя лицом по на­правлению движения, взяться за руки. Соединенные руки вывести вперед-вниз, свободные руки остаются либо на талии, либо во II пониженной пози­ции, кисти allonge. Таким образом, можно выполнять разнообразные фи­гурные перестроения, то расцепляя руки, то снова соединяя их.

Характер шага полонеза - торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он преимущественно в заключительной части урока.

**Мазурка**

Истоки мазурки восходят к народному польскому танцу - мазуру, заме нательному по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка приоб рела известность к началу XIX века и наибольшее распространение получи ла в России. Пожалуй, нигде, кроме Польши, не танцевали мазурку с таки& блеском и мастерством, как у нас.

Мазурка исполняется на музыкальный размер 3/4, темп быстрый (при проучивании - умеренный).

В тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется ис­пользовать следующие основные движения бальной мазурки:

Pas couru (па курю, с фр. - легкий бег).

Исходное положение: лицом по направлению движения, ноги в III не­полной позиции, правая впереди. Руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшое plie.

"1" - легкий перескок с левой ноги на правую (с вытянутыми стопами).

"2" - легкий, скользящий, удлиненный шаг с левой ноги.

"3" - то же самое с правой ноги.

Затем движение повторяется с другой ноги ... и т.д. Чередование движе­ний обеих ног происходит без задержек. Происходящий на счет " 1" каждо­го такта перенос тяжести корпуса на правую или левую ногу должен быть незаметным и плавным. Движение исполняется легко и стремительно, на чуть присогнутых коленях, без сильного отрыва от пола, но с большим про­движением вперед. Корпус не должен раскачиваться, он сохраняет основ­ную позу исходного положения.

Pas gala (па галя, с фр. - парадный шаг).

Исходное положение: то же, что при проучивании pas couru.

Затакт: "и" - небольшой скользящий проскок на левой чуть присогнутой ноге, правая нога начинает вытягиваться вперед, скользя носком по полу.

"1" - удлиняя шаг, правая нога опускается на пето стопу в небольшое plie, тяжесть корпуса переходит на нее, левая нога, сгибаясь в колене, чуть отделя­ется от пола.

"2" - plie на правой ноге увеличивается, и на ней идет скользящий проскок, левая нога подтягивается сзади к щиколотке правой (cou-de-pied сзади).

"3" - левая нога выбивается вперед через I позицию с одновременным под­скоком на правой ноге (т.е. приходит в затактовое положение с другой ноги).

На следующий такт повторяются все движения, исполнявшиеся на пре­дыдущий, только с другой ноги... и т.д. При исполнении движения с правой ноги корпус откидывается чуть назад и направо, голова поворачивается на­лево. При исполнении движения с левой ноги - соответственно наоборот.

Все подскоки должны исполняться без подъема корпуса наверх (без прыжка), т.е. акцент идет в пол. Наиболее сложный в координационном от­ношении момент - на счет "3".

В законченном виде pas gala исполняется с участием рук. При исполне­нии движения с правой ноги левая рука держится на талии, правая рука от­крывается через I позицию в сторону (чуть впереди корпуса). Во время уда­ра стопы в пол (на счет "3") руки резко меняются местами.

Coup de talon, или "голубец" (ку дэ талон, с фр. - удар каблуком).

Исходное положение: лицом в центр зала, ноги в VI позиции (носки слегка разведены в стороны), руки на талии, корпус подтянут и немного на­клонен влево к левой ноге, голова слегка повернута к правому плечу.

Затакт: "и" - во время небольшого plie на левой ноге правая скользящим движением открывается в сторону, сильно вытягивая колено и носок, но не отрываясь от пола.

"1" - проскользнув на полупальцах левой ноги, идет небольшой подскок на ней с легким продвижением вправо по линии танца. В момент подскока каблук левой ноги ударяет о каблук правой, от удара правая нога слегка от­брасывается в сторону.

"2" - правая нога отводится еще дальше в сторону, не отрываясь от пола и сильно вытягивая колено и подъем, затем опускается на всю стопу.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в VI позицию.

Далее можно повторить движение с той же ноги еще несколько раз, мож­но перейти к следующему движению или же использовать "голубец" в каче­стве заключения. "Голубец" с левой ноги будет исполняться спиной к цент­ру зала с продвижением по линии танца.

Движение исполняется без резких скачков, на чуть присогнутых ногах. В законченном виде "голубец" исполняется с "восьмеркой" в руках.

Комбинируя основные движения мазурки, можно составить большую танцевальную комбинацию, либо же самостоятельный танец. В целом ма­зурка - один из самых сложных историко-бытовых танцев, поэтому разучи­вать ее следует с ученицами, прошедшими предварительную танцевальную подготовку

**4.3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.  
 В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

**4.4 Воспитательная работа**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.  
 Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.  
 Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.  
 Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения , которое должно быть доказательным . Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками но конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.  
Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.  
 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.  
 Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.  
 Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства , самоотчет , самоанализ , самоконтроль , самооценка , некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.  
 Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.  
Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность , активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.  
 Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений. Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:   
-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;  
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах.

**4.5 Врачебно-педагогический контроль**

**Врачебный контроль**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму обучающихся. При этом в фигурном катании, в результате непрерывной и интенсивной деятельности у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата. Существующая в фигурном катании система отбора главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к сложно-координационной деятельности. В фигурном катании, до настоящего времени, так называемая «профпригодность» основывается больше на опыте и интуиции тренера при оценке индивидуальных особенностей технической, подготовленности и морально-волевых качеств юного спортсмена и меньше на объективных методах исследований. Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фигурным катанием

**Комплексный контроль**

Цель комплексного контроля (далее КК) - получение полной объектив­ной информации о здоровье и подготовленности каждого занимаю­щегося фигурным катанием, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена (Приложение № 1).

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выпол­нение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диаг­ностика здоровья и функционального состояния, уровень специаль­ной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и вос­становительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО).

**Обследование соревновательной деятельности (ОСД)**

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовлен­ности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и ре­зультатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

*Таблица 34*

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись, комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики действий |
| Контроль уровня функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

**Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее пол­ной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности фигуристов .

Задачи УМО и УКО (табл. 8):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического разви­тия, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимити­рующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП являет­ся контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навы­ков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся должны пройти уг­лубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функ­циональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за дина­микой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и свое­временно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО и УКО)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи УМО и УКО** | **Результаты** |
| 1. Комплексная клиническая диагностика |  |
| 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния |  |
| 3. Оценка сердечно-сосудистой системы |  |
| 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена |  |
| 5. Контроль состояния центральной нервной системы |  |
| 6. Уровень функционирования переферической нервной системы |  |
| 7. Состояние вегетативной нервной системы |  |
| 8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата |  |
| 9. Уровень физического развития и морфологическое состояние |  |
| 10. Оценка состояния системы крови |  |
| 11. Оценка состояния эндокринной системы |  |
| 12. Оценка состояния системы пищеварения |  |
| 13. Оценка состояния мочеполовой системы |  |
| 14. Общая оценка состояния организма |  |

**Этапные комплексные обследования (ЭКО)**

Задача – определить уровень различных сторон подготовленнос­ти фигуристов после завершения определенного тренировочного этапа.

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ЭКО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности | Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки. |
| Уровень технической подготовленности СД | Комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической и специальной подготовленности | Тестирование направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение психофизиологических характеристик | Анкетирование, тестирование |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

**Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготов­ки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным про­граммам.

*Таблица 37*

**Программа текущего обследования (ТО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ТО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ. | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др. |

**Для экспресс-контроля** за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой можно рассчитать индекс функ­ционального состояния (ИФС). Для этого перед началом занятия из­меряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

где ЧП – частота пульса уд./мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст; МТ – вес; Р – рост.

Уровень ИФС:

низкий (меньше 0,675);

средний (0,676 – 0,825);

выше среднего (0,826 – 1);

высокий (больше 1).

**Тестирование общей физической работоспособности** с помощью Гарвардского степ-теста заключается в подъемах на ступеньку высо­той 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

отн. ед.

Работоспособность считается:

низкой при ИГСТ меньше 55;

ниже средней при 55-64;

средней при 65-79;

хорошей при 80-89;

отличной при 90 и выше.

**Определение гибкости.** Гибкость (подвижность в суставах) - спо­собность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Гиб­кость относят к морфофункциональным свойствам опорно-двигатель­ного аппарата, которые обусловливают степень подвижности его зве­ньев относительно друг друга. Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний-разгибаний и других движений, допускаемых строением суставов, и измеряется по максимальной амплитуде дви­жений (в угловых градусах или линейных величинах) с использова­нием следующих способов: механических (гониометрических), механоэлектрических, оптических, рентгенографических.

Наиболее распространены механические способы измерения гиб­кости с помощью механических гониометров - угломеров. При вы­полнении движения изменяется угол между осями сегментов и эти из­менения фиксируются гониометром.

Механоэлектрические методы измерения гибкости основаны на использовании электрогониометра, с помощью которого можно по­лучить гониограмму. Этот метод позволяет позволяет определять су­ставные углы в различных фазах движения фигуристов.

Оптические методы измерения гибкости основаны на применении фото- и видеорегистрации. На суставных точках тела спортсмена ук­репляются датчики (метки), изменение их взаиморасположения фик­сируются регистрирующей аппаратурой.

Рентгенографический метод позволяет определить допустимую амплитуду движения, рассчитать ее на основе рентгенографического анализа строения суставов.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризует способность выполнять движение с большей амплиту­дой за счет активности мышц. При пассивных формах проявления гибкости ее показатели определяются по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Показатели пассивной гибкости гетерогенны и зависят не только от состояния мышечного и суставного аппаратов, но и от способности спортсмена терпеть неприятные ощущения. Разницу между величинами активной и пассивной гибкости называют дефицитом активной гибкости (вы­ражается в сантиметрах или угловых градусах.

Также оценить гибкость можно, предложив испытуемому накло­ниться со стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотя­гивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже его наклон (его можно измерить с по­мощью сантиметровой линейки), тем лучше гибкость.

**Определение анаэробных возможностей** по показателю максималь­ной анаэробной мощности (МАМ). Анаэробные возможности челове­ка определяются его способностью производить работу в анаэроб­ных условиях - за счет образования энергии при распаде аденозин-тринитрофосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бес­кислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощ­ность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэроб­ной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скорост­ных возможностей организма). При массовых обследованиях используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргариа с сотрудни­ками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизитель­но 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега бу­дет снижаться. Приблизительная длина лестницы -5 м, высота подъе­ма - 2,6 м, наклон - более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоро­стью взбегает вверх по лестнице. С помощью секундомера регистри­руется время бега по всему маршу или на избранном отрезке. Линей­кой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число, и из этих данных определяется высота подъема. Мощность выполненной работы, или МАМ, подсчитывают, зная вес испытуемого - Р (кг), об­щую высоту подъема - h (м) и время пробегания -t (с), по формуле:

Полученную величину можно представить в ваттах (1 кгм, с-1 = 9,81 Вт) или килокалориях в 1 мин (1 Вт = 0,14 ккал/мин-1).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наиболь­шая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм • с-1, а у спортсменов – 80-100 60-80 кгм • с-1.

**Определение быстроты движений** с помощью теппинг-теста. Спо­собность к максимальному темпу движений можно определить с по­мощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испы­туемый по команде должен с максимальной быстротой начать нано­сить точки на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности спортсмена. Максимальный темп движений достигает­ся к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетрениро­ванных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд./10 с.

**Оценка силовой подготовленности спортсмена.**

Общая силовая подготовка играет важную роль в обеспечении все­стороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Рациональное сочетание общей и специальной подго­товки позволяет сформулировать оптимальную «топографию силы» -соотношение силовых свойств различных мышечных групп. Полиди­намометрический метод позволяет объективно определить силовую подготовленность каждой из участвующих в движении мышц и срав­нить ее с образцами-эталонами (или ранее проведенными измерения­ми). Полидинамометрическим методом можно определять абсолют­ную и относительную силу, проявленные в статическом режиме рабо­ты мышц.

Существуют следующие способы определения уровня развития мышечной силы: а) без измерительной аппаратуры; б) с использова­нием динамометров. Важное значение имеет определение максималь­ных возможностей индивида. Термин «максимальная сила» исполь­зуется для характеристики абсолютной силы, проявляемой без учета времени и силы, время действия которой ограничено условиями дви­жения. Максимальная сила измеряется в специфических и неспецифи­ческих тестах. В первом случае регистрируются силовые показатели в соревновательных упражнениях или упражнениях, близких к нему по структуре двигательных качеств. Во втором случае обычно использу­ют стенд силовых обмеров, на котором измеряют силу всех мышеч­ных групп в стандартных измерениях (УДС - универсальный динамографический стенд). В зависимости от способа определения силы результатом измерения становятся максимальная статическая сила и максимальная динамическая сила. Зарегистрированные в ходе изме­рений показатели силы называются абсолютными. Расчетным путем определяют относительные показатели (по отношению абсолютной силы к массе тела). Дифференциальные показатели (или градиенты) силы характеризуют уровень развития взрывной силы тяжелоатлета. Определение их величины обусловлено измерением времени дости­жения максимума силы или каких-либо фиксированных ее значений. Чаще всего это делается с помощью тензодинамографических уст­ройств, позволяющих получить динамику силы.

Анализ градиентов силы позволяет установить причины различий в соревновательных достижениях у атлетов с одинаковым уровнем абсолютной силы.

Определение уровня без измерительных устройств осуществляет­ся по результатам соревновательных или тренировочных упражне­ний. Существует прямой и косвенный контроль. В первом случае мак­симум силы соответствует тому наибольшему весу, который спорт­смен способен поднять в контрольном упражнении. Во втором – измеряют не столько абсолютную силу, сколько скоростно-силовые способности или силовую выносливость. Применяются контрольные упражнения специализированного характера, которые максимально приближаются к соревновательным тяжелоатлетическим упражнени­ям и характеризуют силу основных групп мышц в режиме, присущем тяжелоатлетическому спорту.

Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 достигается максимальная величина, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) атлетов.**

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности ССС в состоянии покоя, так и для изучения реакции на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражите­лей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС состав­ляет 60-70 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после на­грузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню. Учитывают величину ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восста­новления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и предупреждения развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежед­невные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит, нагруз­ка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, что за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Для определения величин ЧСС и других характеристик деятельно­сти ССС могут быть использованы мониторы частоты сокращений сердца. Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия мо­ниторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

***Основные функции и характеристики:***

* постоянная регистрация ЧСС с электрокардиогафической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
* кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
* память: общее время запоминаний ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
* автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
* автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
* определение времени и скорости восстановления ЧСС;
* функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
* специальные возможности при применении средств ОФП – плавания (водонепроницаемость), велосипедного спорта и других видов физкультурно-спортивной деятельности;
* взаимосвязь с персональным компьютером.

**Исследование состояния нервной системы по реакции ССС на нагрузку по данным ортостатической пробы.** Оценить степень адаптации организма фигуристов к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС измеряется в положении лежа. Затем испытуемый поднимается, и через 1-2 мин ЧСС регистрируется в поло­жении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в по­ложении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. При разнице в 16-20 уд./мин функциональное состояние считают удовлетворитель­ным, а при разнице более 20 уд./мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

**Оценка функционального состояния дыхательной системы** по дан­ным частоты дыхания (ЧД) в покое. Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по ЧД в состоянии покоя. Подсчет ЧД производят в положении сидя, в мо­мент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных дви­жений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюш­ной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за не­сколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин, у спорт­сменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин).

**Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК).** Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по ве­личине КЭК. Он рассчитывается по формуле:

КЭК = (АДс - АДд) х ЧСС в мин,

где – КЭК – коэффициент экономичности кровообращения; - АДС – показатель артериального давления систолического; - АДд – показатель артериального давления диастолического; - ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона пол­ного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например - утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

**Определение индивидуального суточного биоритма.** Функциональ­ное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичнос­ти внутренних процессов в организме (ритмов мозга, ЧСС и ЧД, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периоди­ческие изменения состояния и работоспособности организма назы­ваются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, се­зонные (годичные) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варь­ирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его фи­зических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых людей (так называемых жаворонков) наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% от общего числа населения. Другие, наоборот, наи­более работоспособны вечером (21-1 час). Это - «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые голуби или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особен­ностям определяется эффективность тренировочных занятий и ре­зультативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показа­тели различных функций (АД, ЧСС, ЧД, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, теппинг-тест и пр.). При достаточной информативности можно огра­ничиться одним из данных показателей либо использовать 2-3 и бо­лее. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, в 12 час, в 16 час, в 20 и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на дру­гую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособ­ности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях кар­тина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, свя­занных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с измене­нием индивидуального типа суточного биоритма.

Все поступающие в МБУ ДО ДС «Северная звезда» дети представляют справку от врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях. Все перечисленное выполняет медицинский персонал МБОУ ДОД ДС «Северная звезда», работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, обучающихся фигурному катанию. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль является важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

**Карта педагогического наблюдения**

**за степенью утомления в ходе тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | **Большая (недопустимая)** |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки рл виду спорта фигурное катание на конькахю.

**Самоконтроль в подготовке юных фигуристов**

Самоконтроль играет в подготовке юных фигуристов в спортивной школе важную роль. Под самоконтролем следует понимать несколько простых и доступных для обучающихся самонаблюдением за своим физическим развитием и состояния здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных спортсменов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Естественно, более информативны и надёжно объективны показатели состояния сердечно – сосудистой системы, вегетативной нервной системы, дыхательной системы. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

**4.6. Восстановительные средства и мероприятия**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.  
 В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.  
 Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.  
 **Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают седующие положения:

* Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.
* Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
* Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
* Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
* Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
* Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.  
  Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
* Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.
* Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;  
  выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
* использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.  
 **Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

*Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.*

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация. **Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.  
**Электропроцедуры** (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.  
  
 Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки. Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.  
 Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**4.7. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.  
 На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.  
На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду; вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.  
 Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4.8. Участие в спортивных соревнованиях**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта фигурное катание на коньках следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 7)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках**

**Таблица 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2-3 | 2-3 | 3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4-6 | 5 | 6 |

**4.9. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Особенность этапа начальной подготовки – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего год проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах тренировочного этапа 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 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.

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства– последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период – общеподготовительный;

период – специально-подготовительный или предсоревновательный;

период – соревновательный;

период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью общеподготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период – постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках. ( таблица 8,9)

**Таблица 8**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**в группах начальной подготовки 1 года обучения**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| **Объем по видам подготовки в часах** | | | | | | | | | | | | | |
| ТМФКиС | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |  | **75** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | **50** |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 |  | **50** |
| Техническая (ледовая) подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 2 |  | **80** |
| Участие в соревнованиях |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Мед. обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 26 | **36** |
| **Всего часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **27** | **27** | **28** | **24** | **22** | **26** | **312** |

**Таблица 9**

###### Примерный план – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше года)

###### 8 часов в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| **Объем по видам подготовки в часах** | | | | | | | | | | | | | |
| ТМФКиС | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 5 |  | **90** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 2 |  | **70** |
| Хореографическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  | **58** |
| Техническая (ледовая) подготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **6** |
| Психологическая подготовка |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Мед. обследование |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Контрольно-переводные испытания | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Восстановительные мероприятия |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22 | 34 | **54** |
| **Всего часов** | **35** | **34** | **36** | **36** | **37** | **35** | **36** | **33** | **35** | **30** | **37** | **32** | **416** |

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях внеледовой (наземной) подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: базовый и специализированный;

- основной (соревновательный);

- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

*Задачи подготовительного периода*:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

*Задачами соревновательного, основного периода* являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

*Задачами переходного периода* являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности ( Таблица 10,11).

**Таблица 10**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**тренировочных группах (до 2-х лет)**

**12 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | **16** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 |  | 8 | 8 | **96** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 7 | 7 | 11 | 11 | 11 | 12 | 8 | 7 | 7 |  | 7 | 8 | **96** |
| Хореографическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | **98** |
| Техническая (ледовая) подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 |  | 17 | 26 | **198** |
| Участие в соревнованиях |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |  |  |  | **12** |
| Психологическая подготовка |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **4** |
| Мед. обследование | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  | 3 | **12** |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | **10** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 54 | 18 |  | **72** |
| **Всего часов** | **48** | **49** | **52** | **56** | **54** | **54** | **50** | **49** | **50** | **54** | **54** | **54** | **624** |

**Таблица 11**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**в тренировочных группах (свыше 2-х лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | **34** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |  | 9 | 9 | **84** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  | 10 | 13 | **144** |
| Хореографическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  | 12 | 13 | **150** |
| Техническая (ледовая) подготовка | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 |  | 28 | 34 | **360** |
| Участие в соревнованиях |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | **24** |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | **6** |
| Мед. обследование | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **6** |
| Контрольно-переводные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **8** |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | **16** |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | **20** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 12 |  | **84** |
| **Всего часов** | **78** | **77** | **79** | **81** | **78** | **78** | **76** | **75** | **80** | **78** | **78** | **78** | **936** |

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта России.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь несколько периодов в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период –подготовительный;

период – соревновательный;

период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью *общеподготовительного периода* является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Основной задачей *соревновательного периода* является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Задачами *переходного периода* являются постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства указан в таблице 12

**Таблица12**

**Примерный план – график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства (весь период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 4 | **34** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 6 | 9 | **100** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 12 | 14 | **166** |
| Хореографическая подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 14 | 18 | **190** |
| Техническая (ледовая) подготовка | 44 | 44 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |  | 30 | 44 | **484** |
| Участие в соревнованиях |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |  |  |  | **48** |
| Психологическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | **10** |
| Мед. обследование | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | **8** |
| Контрольно-переводные испытания, зачетные требования | 3 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | **10** |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 104 |  |  |  |
| **Всего часов** | **102** | **100** | **104** | **106** | **107** | **105** | **102** | **102** | **107** | **108** | **108** | **98** | **1248** |

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема соревновательных нагрузок.
* Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

При зачислении в отделение фигурного катания МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» у каждого ребенка определяются индивидуальные особенности : тип телосложения и пропорции тела, степень подвижности в суставах, слух и состояние статокинетической системы с целью выявления на ранних этапах природных способностей детей, необходимых для успешного и эффективного тренировочного процесса (Таблица 13)

**Таблица 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Критерии*** | Характеристика и оценка | | |
| ***Хорошо*** | ***Удовлетворительно*** | ***Плохо*** |
| **Оценка особенностей внешнего вида** | | | |
| ***Длина шеи*** | Нормальная | Средняя | Короткая |
| ***Форма спины*** | Прямая | Сутуловатая | Сутулая |
| ***Длина ног*** | Длинные, нормальные | Незначительно короче нормальной длины | Короткие |
| ***Форма ног*** | Прямые с незначительным искривлением икр, голени | Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек | Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелоков бедра |
| ***Полнота ног*** | Нижнесредняя упитанность | Средняя упитанность | Выше средней упитанности |
| ***Форма таза*** | Узкий | Средний | Широкий |
| **Подвижность в суставах** | | | |
| ***Подвижность тазобедренного*** ***сустава***. (Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону) | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º и отводится в сторону с напряжением |
| ***Выворотность стоп.***  ***(***1 хореографическая позиция) | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх | Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь |
| ***Активное скручивание*** ***корпуса, без смещения ног*** | Вращение вправо или влево более чем 90º | Вращение вправо или влево менее чем на 90º | Корпус мало скручивается |
| ***Гибкость позвоночника. (***Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе) | Головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола | Не достает кончиками пальцев до пола |
| ***Наклон назад*** (стоя на прямых ногах держась руками за опору) | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |
| **Состояние статокинетической системы** | | | |
| ***Проба Ромберга*** Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед | | Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание | Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону |
| ***Проба Яроцкого*** Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду | | Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения | Падение после 2 оборотов |
| ***Отолитовая реакция Вочека*** Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться | | Сохранение равновесия, легкое покачивание | Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом |
| **Оценка слуха** | | | |
| ***Выстукивание заданного ритма*** | | Выстукивает правильно | Выстукивает не правильно |
| ***Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом*** | | Ходьбой четко выражает темп музыки | Не выражает темп музыки |

Система контрольно-переводных нормативов, представленная в данной программе представляет собой комплексы упражнений (тестов) для определения уровня физической и технической подготовленности юных фигуристов. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся отделения фигурного катания МБОУ ДОД «ДС «Северная Звезда». Тестирование проводят в соответствии с положением по аттестации в установленные сроки (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебно-методическом отделе.

Ниже приведены тесты для оценивания уровня общей физической подготовки (Таблицы 14-17)

**Таблица 14**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| азвиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,8 с) | Бег 30 м (не более 7,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 97 см) | Прыжок в длину с места (не менее 98 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 22 см) | Прыжок вверх с места (не менее 20 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Таблица 15**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,8 с) | Бег 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Второй юношеский спортивный разряд | |

**Таблица 16**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,0 с) | Бег 30 м (не более 6,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин. 60 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин. 90 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) | Прыжок в длину с места (не менее 171 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места (не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Таблица 17**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мужчины | женщины |
| Одиночное катание | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 174 см) | Прыжок в длину с места (не менее 169 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) |
| Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с) |
| Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с) |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,75 с) |
| Бег 400 м (не более 81,3 с) | Бег 400 м (не более 84,5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Парное катание | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 186 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз) |
| Многоскоки 20 м (не более 4,4 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,8 раз) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 2,56 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,45 с) |
| Удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,88 с) |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 3,3 с) | Бег 30 м (не более 3,9 с) |
| Бег 400 м (не более 63,8 с) | Бег 400 м (не более 76,5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Спортивные танцы | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 166 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз) |
| Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,9 раз) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 3,04 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,73 с) |
| Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,38 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 1,58 с) |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 5,98 с) | Бег 30 м (не более 5,66 с) |
| Бег 400 м (не более 85,0 с) | Бег 400 м (не более 85,9 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для успешной организации тренировочного процесса особое внимание следует уделить оборудованию и спортивному инвентарю,необходимому для прохождения спортивной подготовки (Таблица 18)

**Таблица 18**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 2 |
| 2. | Кегли для разметки площадки | штук | 40 |
| 3. | Станок для заточки коньков для фигурного катания | штук | 4 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 4. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 5 |
| 5. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 3 |
| 6. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 7. | Зеркало | штук | 2 |
| 8. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 9 | Магнитофон (CD проигрыватель) переносной | штук | 1 |
| 10 | Мат гимнастический | штук | 20 |
| 11 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15 | Станок хореографический | комплект | 2 |
| 16 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17 | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 18 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 1 |

**7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Этап начального обучения**

**Группы начальной подготовки**   
  
**(ГНП 1-3 года обучения)**

**Цель обучения** на начальном этапе подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

**Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):**  
Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:  
элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов;  
элементам простых и сложных вращений с различных подходов.Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.Выполнение соответствующих разрядных нормативов.  
**Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, ХОРЕОГРАФИЯ):**  
Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.  
В группах начальной подготовки (ГНП) начинают заниматься дети с 6-7 лет.  
**Основные задачи адаптационного периода:**  
формировать у детей желание кататься; обеспечить процесс общей физической подготовки;  
Выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;  
Сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках; решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

**Периодизация тренировочного процесса в**  **(ГНП) 1-3 года обучения**

В группах начальной подготовки (ГНП) первого года обучения периодизация годичного макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем распределяется на все виды подготовки. Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 1 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 312-468 часов с учетом проведения летних тренировочных и оздоровительных сборов. На третьем году обучения в ГНП периодизация та же, что и на втором году.

**Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии**  
**в годичном макроцикле подготовки в ГНП 1-3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем нагрузки (кол-во элементов) | Интенсивность  Нагрузки (упр.\мин) | Режим обучения |
| 1 | 40-60 | 1,9-2,4 | 5-6 эл-тов  по 8-10 попыток |
| 2 | 64-80 | 1,6-2,0 | 8 эл-тов  по 8-10 попыток |
| 3 | 96-120 | 1,7-2,2 | 12 эл-тов  по 8-10 попыток |

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП 1- года обучения в годичном макроцикле.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЦ и МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки**  **Виды подготовки** |
| ОП  ординарный.  втягивающий  от 2 до 4 мкц | - доледовой адаптации | Средний  ОФП –80%  СФП – 20% + ритмика   45 мин. – 3 раза в нед. |
| ОП  ординарный.  втягивающий  от 2 до 4 мкц   до 6-8 мкц | - ледовой адаптации | Средний  СТП – 30%  30-40 мин. 2-3 раза в нед.  ОФП –40%  СФП – 30% + ритмика   40 мин. – 2- 3 раза в нед. |
| ОП  ординарный.  базовый  до 6-8 мкц | * ледовой адаптации; * двигат.-коорд.; * быстрота; * гибкость | Средний  СТП – 30%  30-40 мин. 2-3 раза в нед.  ОФП –40%  СФП – 30% + ритмика   40 мин. – 2- 3 раза в нед. |
| ОП  ординарный.  базовый  до 16-20 мкц | - техника;   * скорость * скор.-силов., * ловкость, * двиг.-коорд., * гибкость * общая выносливость | Средний  Средне-большой  Большой  СТП – 30% - 40%  45 мин. 3 раза в нед.  ОФП –40%  СФП – 30% + ритмика   45 мин. – 3 раза в нед. |
| Восстановит.  ( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП) | * психоэмоц. разгрузка * гибкость, * двиг.-коорд., * общая выносливость. | Небольшой  ОФП – 80%  СФП- 20%  игровой метод |

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП 2-3 года обучения в годичном макроцикле.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЦ и МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки** **Виды подготовки** |
| ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц | * скорость * скор.-силов., * ловкость, * двиг.-коорд., * гибкость * общая выносливость | Средний ОФП –80% СФП – 20% +хореогр.  ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в нед. Хореография – 3 раза |
| ОП ординарный. от 2 до 4 мкц | * быстрота реакции, * ловкость, * сила, * спец. вынослив., * общая выносливость * гибкость. | Средний ОФП –70% СФП – 30% +хореогр. 45 мин. – 5 раз в нед.  Хореограф. – 3 раза в нед. |
| ОП ординарный. базовый до 6- мкц | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * гибкость, * общая выносливость. | Средний  СТП – 50%  45 мин. 5 раз в нед.  ОФП –25%  СФП – 25% + хореогр.  40 мин. – 2- 3 раза в нед. |
| СП ординарный. базовый до 16 мкц | техника, физ. подготовка:   * скорость * скор.-силов., * ловкость, * двиг.-коорд., * гибкость * спец. выносл. * общая выносливость | Средне-большой  Большой  СТП – 70%  45 мин. 6 раз в нед.  ОФП –20%  СФП – 10% + хореогр.   45 мин. – 3 раза в нед. |
| Восстановит. ( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП) | * психоэмоц. разгрузка * гибкость, * двиг.-коорд., * общая выносливость. | Небольшой  ОФП – 80%  СФП- 20%  игровой метод |
| СП  Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий) | * техника, * двиг. коорд., * скор. выносл. * скор.-силов., * сила * силовая выносливость, * общая выносливость, * гибкость. | Большой  СТП - 70%  ОФП – 5%  СФП – 25% |
| СП  Базовый ординарный  (3-4 мкц - для постановки соревноват. программ) | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * сила * гибкость. * постановка программ | Средне-большой  СТП - 65%  ОФП – 5%  СФП – 30% |
| Подводящ. орд.(перед соревновательными мкц) | * Техника+надежность, * скор.-силов., * спец. вынослив, * гибкость | Средний  СТП - 80%  СФП – 20% |
| МЦ - контр. подгот. (соревноват.)  ударный | * техника+надежность, * спец. вынослив, * гибкость | Большой  СТП - 85%  СФП – 15% |
| Восстановит., СП (после каждого соревновательного) | * техника, * гибкость. * психо-эмоциональная разгрузка. | Средний – малый  СТП – 70%  СФП – 20%  ОФП – 10% |

**Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (ГНП) 1-3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап обучения** **Год обучения** | **Вид подготовки**  **и средства подготовки** **(содержание упражнений)** | **Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий** |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОГО** **ОБУЧЕНИЯ** **Группы начальной** **подготовки**  **1 год обучения**  **2 год обучения**  **(по разряду «Юный фигурист» и 3 – юношеский разряд»**  **3 год обучения**  **(содержание согласно требованиям классификации**  **по разряду**   **2-юношеский и**   **1- юношеский.** | **СТП –** **СПЕЦИАЛЬНАЯ**  **ТЕХНИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА**  **Содержание**   * Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; * Падать, садиться и подниматься на льду; * ходьба на месте; * ходьба с продвижением 8-10 шагов; * чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; * глубокий присед на месте.   ..………………………….   * чередование ходьбы с длительным скольжением; * передвижение с приседами; * фонарики 1 вперед - 1 назад; * фонарики вперед: 2-3 подряд; * подскок на двух ногах с места; * змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд   …………………………   * скольжение вперед 8-10 шагов; * скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); * фонарики вперед 4-6-8 подряд; * фонарики назад 4-6-8 подряд; * остановка "плугом" вперед; * повороты на двух ногах вперед-назад на месте; * остановка "плугом" с продвижением. * "слалом" вперед.   ……………………………….   * основной шаг вперед (отталкивание ребром); * "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); * "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); * повороты вперед-назад на двух * ногах с продвижением (в обе стороны); * скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге); * вращение на двух ногах: 2 оборота.   ……………………………..   * скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); * скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); * беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; * троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; * …………………………. * дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; * дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; * беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; * вращение на одной ноге: 3 оборота; * Т-остановка наружу ребром с обеих ног; * подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. * ……………………………… * троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; * повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; * хоккейный тормоз правой или левой ногой; * подскок "козлик"; * спираль вперед на правой и левой ноге; * выпад вперед на правой и левой ноге. * ……………………………. * открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; * передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; * балетный (ballet)\* прыжок с правой или левой ноги;   \* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.   * беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; | Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-3 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.  **Правильное падение.** В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.  **Правильный подъем.** Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.   **Ходьба в позиции стоя.** Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.  **Ходьба со скольжением.** Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.  **Прыжок на двух ногах на месте.**  Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза. **Фонарики с продвижением вперед.** Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев. **Основной шаг (отталкивание и скольжение).** - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;  - Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;  - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);  - Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;  - При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;  - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.  **^ На этапе ледовой адаптации** длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.  **^ На этапе становления навыка скольжения** каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.  Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.  Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.  **^ На втором и третьем году обучения** к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.  Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.  **Для ледовой разминки** подбираются |

**Тренировочные группы**

**(ТГ 1-3 года обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки  Виды подготовки** |
| ОП ординарный. втягивающий | * скорость * скор.-силов., * ловкость, * двиг.-коорд., * гибкость * общая выносливость | Средний ОФП –70% СФП – 30% |
| ОП  ординарный. | * скорость * скор.-силов., * ловкость, * двиг.-коорд., * гибкость * общая выносливость | Средний ОФП – 60%  СФП – 40% |
| ОП  ударный. | * быстрота реакции, * ловкость, * сила, * спец. вынослив., * общая выносливость * гибкость. | Большой  ОФП –50%  СФП – 50% |
| СП   ударный. | * скор.-силов., * скор.-выносл., * двиг.-коорд., * спец. выносливость * общая выносливость * гибкость. | Большой  ОФП – 60%  СФП – 40% |
| Восстановит. | * гибкость, * двиг.-коорд., * общая выносливость. | Небольшой  ОФП – 60%  СФП – 40% |
| СП  Базовый ординарный | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * гибкость, * общая выносливость. | Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30% |
| СП  Базовый ординарный | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * сила * гибкость. | Средне-большой СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30% |
| СП   Базовый  ударный | * техника, * двиг. коорд., * скор. выносл. * скор.-силов., * сила * силовая выносливость, * общая выносливость, * гибкость. | Большой СТП - 60% ОФП – 5% СФП – 35% |
| Восстановительный | * общая выносливость, * гибкость | Малый  ОФП – 50%  СФП – 50% |
| СП   Базовый  ординарный | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * сила * гибкость. * постановка программ | Средне-большой  СТП - 65%  ОФП – 5%  СФП – 30% |
| СП   Базовый  ударный | * техника, * постановка программ * двиг. коорд., * скор. выносл. * скор.-силов., * сила * силовая выносливость, * общая выносливость, * гибкость. | Большой  СТП - 70%  ОФП – 5%  СФП – 25% |
| Восстановительный | * техника, * постановка программ * общая выносливость, * гибкость * психо-эмоциональная разгрузка. | Средний  СТП - 60%  ОФП – 10%  СФП – 30% |
| СП  Базовый ординарный | * техника, * постановка программ * контроль * двиг. коорд., * скор.-силов., * сила * гибкость. | Средне-большой  СТП - 70%  ОФП – 5%  СФП – 25% |
| МЦ - контр.-подгот. СП ударный | * техника, * контроль * двиг. коорд., * спец. выносл. * сила, * гибкость. | Предельный  СТП - 80%  СФП – 20% |
| Восстановит. | * общая выносливость, * гибкость. * психо-эмоциональная разгрузка, * постановка программ. | Малый  СТП - 70%  ОФП – 5%  СФП – 25% |
| СП  ординарный | * техника, * постановка программ, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * общая выносливость. | Средний  СТП - 70%  ОФП – 5%  СФП – 25% |
| СП  ударный моделирующий | * Техника, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * спец. выносл. | Большой  СТП - 80%  СФП – 20% |
| СП   ординарный. | * Техника, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * общая выносливость | Средний  СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25% |
| Восстановит. | * гибкость, * восстановит. мероприят. | Малый СТП - 70% ОФП – 5% ОФП – 25% |
| Подводящ..  ординарн. | * Техника, * скор.-силов., * спец. вынослив, * гибкость | средне-большой  СТП - 80%  СФП – 20% |
| МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный | * техника * пец. вынослив, * гибкость | около предельн. СТП - 85% СФП – 15% |
| Восстановит.,  СП | * техника, * гибкость. * психо-эмоциональная разгрузка. | Средний – малый  СТП – 70%  СФП – 20%  ОФП – 10% |
| СП.  ординарный. | * техника, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * общая выносливость | Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25% |
| СП  ударный. | - техника+надежность, - прыжк. выносл., - спец. и скор. выносл., - гибкость. | Большой СТП - 80% СФП – 20% |
| СП  ординарный. | - техника,  - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость,  - исполнит. маст. | Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| МЦ - контр. подг. (моделир.) | - техника+надежность,  - исполнит. маст-во, - спец. вынослив., - гибкость | Большой СТП - 75%  СФП – 25% |
| Восстановит. | - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость.,  - восстановит. меропр. | Малый СФП – 50% ОФП – 50% |
| Подводящий.  ординарный. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,  - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревн. | - техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - восстановит. меропр. - гибкость. | Небольшой |
| Подводящий. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,  - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват. | - техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - восстановит. меропр. - гибкость. | Небольшой |
| Подводящий.  оррдинарный. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,  - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват. | - техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | восстановит. мероприят. | малый |
| СП  ординарный. | - техника,  - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость,  - исполнит. маст. | Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| Подводящий.  ординарный. | - техника + стабилизация навыка.  - Скор.-силов.,   - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний  СТП - 80%  СФП – 20% |
| Соревноват.. | - техника+стабилизация навыка, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег,плавание), - гибкость.,  - восстановит. меропр. | Малый  СФП – 50%  ОФП – 50% |
| СП  ординарный. | - техника,  - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость,  - исполнит. маст. | Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| СП   ординарный | - техника,  - прыжк. выносл., - гибк., - исполн. маст. | средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| Подводящий. | - надежность, - исполн. маст-во,  - спец. выносл., - гибк., коорд. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Подводящий. | - техника+надежность, - исполн. маст-во,  - спец. выносл., - гибк., коорд. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват. | - техника+стабилизация навыка , - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег,плавание), - гибкость.,  - восстановит. меропр. | Малый СФП – 50% ОФП – 50% |
| СП  ординарный,  восстановит. | * техника, * двиг. коорд., * гибкость, * общая выносливость, * медицинский контроль, * лечебно-профилактические мероприятия. | Средний  СТП - 60%  ОФП – 10%  СФП – 30% |
| СП   ординарный. | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * гибкость, * общая выносливость. | Средний  СТП - 60%  ОФП – 10%  СФП – 30% |
| Восстановит. | * техника, * двиг. коорд., * постановочная работа, * гибкость, * импровизация, * общая выносливость. | Средний СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20% |
| ОП  ординарный. | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * гибкость, * постановочная работа, * общая выносливость. | средне-большой СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20% |
| Восстановительный. | * техника, * двиг. коорд., * гибкость, * общая выносливость, * лечебно-профилактические * мероприятия. | Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30% |
| МЦ - контр.-подгот. СП ударный | * техника, * контроль * двиг. коорд., * спец. выносл. * сила, * гибкость. | Предельный СТП - 80% СФП – 20% |
| МЦ - контр.-подгот.  СП  ударный | * техника, * контроль * двиг. коорд., * спец. выносл. * Сила, * гибкость. | Предельный  СТП - 80%  СФП – 20% |
| Восстановит. | * общая выносливость, * гибкость * психо-эмоциональная разгрузка, * постановка программ. | Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25% |
| СП   ординарный | * техника, * постановка программ, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * общая выносливость. | Средний  СТП - 70%  ОФП – 5%  СФП – 25% |
| СП   ударный  моделирующий | * Техника, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * спец. выносл. | Большой  СТП - 80%  СФП – 20% |
| СП   ординарный. | * Техника, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * общая выносливость | Средний  СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25% |
| Восстановит. | * гибкость, * восстановит. мероприят. | Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25% |
| Подводящ..  орд. | * Техника+надежность, * скор.-силов., * спец. вынослив, * гибкость | средне-большой СТП - 80% СФП – 20% |
| МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный | * техника+надежность, * спец. вынослив, * гибкость | около предельн. СТП - 85% СФП – 15% |
| Восстановит.,  СП | * техника, * гибкость. * психо-эмоциональная разгрузка. | Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10% |
| СП.  ординарный. | * техника, * скор-силов., * прыжк. выносл., * гибкость, * общая выносливость | Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25% |
| СП  ударный. | - техника+надежность, - прыжк. выносл., - спец. и скор. выносл., - гибкость. | Большой СТП - 80% СФП – 20% |
| СП   ординарный. | - техника,  - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость,  - исполнит. маст. | Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| МЦ - контр. подг.  (моделир.) | - техника+надежность,  - исполнит. маст-во, - спец. вынослив., - гибкость | Большой СТП - 75% СФП – 25% |
| Восстановит. | - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость.,   - восстановит. меропр. | Малый СФП – 50% ОФП – 50% |
| Подводящий.  ординарный. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,  - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревн. | - техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - восстановит. меропр. - гибкость. | Небольшой |
| Подводящий. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,  - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват.. | - техника+надежность,  - спец. выносл.,  - гибкость | Предельный  СТП - 90%  СФП – 10% |
| Восстановит. | - восстановит. меропр.  - гибкость. | Небольшой |
| Подводящий.  ординарный. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,  - двиг.-коорд.,  - спец. выносл., - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват.. | - техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | восстановит. мероприят. | малый |
| СП   ординарный. | - техника,  - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость,  - исполнит. маст. | Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| Подводящий.   ординарный. | - техника+надежность. - Скор.-силов.,   - двиг.-коорд.,  - спец. выносл.,  - гибкость. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват.. | - техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость.,  - восстановит. меропр. | Малый СФП – 50% ОФП – 50% |
| СП   ординарный. | - техника,  - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость,  - исполнит. маст. | Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| СП   ординарный | - техника,  - прыжк. выносл., - гибк., - исполн. маст. | средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20% |
| Подводящий. | - надежность, - исполн. маст-во,  - спец. выносл., - гибк., коорд. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Подводящий. | - техника+надежность, - исполн. маст-во,  - спец. выносл., - гибк., коорд. | Средний СТП - 80% СФП – 20% |
| Соревноват.. | - техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость | Предельный СТП - 90% СФП – 10% |
| Восстановит. | - общая выносливость (кроссовый восстановит. бег,плавание), - гибкость.,  - восстановит. меропр. | Малый СФП – 50% ОФП – 50% |
| МЦ - контр.-подгот.  СП  ударный | * техника, * контроль * двиг. коорд., * спец. выносл. * Сила, * гибкость. | Предельный  СТП - 80%  СФП – 20% |
| СП  ординарный,  восстановит. | техника,   * двиг. коорд., * гибкость, * общая выносливость, * медицинский контроль, * лечебно-профилактические мероприятия. | Средний СТП - 60% ОФП – 10%  СФП – 30% |
| СП   ординарный. | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * гибкость, * общая выносливость. | Средний  СТП - 60%  ОФП – 10%  СФП – 30% |
| Восстановит. | * техника, * двиг. коорд., * постановочная работа, * гибкость, * импровизация, * общая выносливость. | Средний  СТП - 70%  ОФП – 10%  СФП – 20% |
| ОП   ординарный. | * техника, * двиг. коорд., * скорость, * скор.-силов., * гибкость, * постановочная работа, * общая выносливость. | средне-большой  СТП - 70%  ОФП – 10%  СФП – 20% |
| Восстанови  тельный. | * техника, * двиг. коорд., * гибкость, * общая выносливость, * лечебно-профилактические * мероприятия. | Средний  СТП - 60%  ОФП – 10%  СФП – 30% |

Построение годичного макроцикла подготовки для групп ТГ и структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов. В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5- дневный микроцикл избирательной направленности либо комплексного развития качеств. С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) как правило целесообразно осуществлять переход на 6- дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.На 1 этапе подготовительного периода для УТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятия по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов. Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группа УТГ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования. На 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ. Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации. К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку. В таблицах представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

**Направленность и уровень нагрузки в микроциклах**   
**по периодам подготовки в годичном макроцикле.**  
  
**ТГ 1-3 года обучения**

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по ОФП-СФП для групп ТГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки** |
| **1** | Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **2** | Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Обучение и совершенствование техники скоростн- - силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац.. | Большая |
| **3** | Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **4** | Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац.. | Большая |
| **5** | Содействие развитию общей выносливости  и творческих способностей | Средняя |
| **6** | Игровой день | Небольшая |

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по СТП для групп ТГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки** |
| **1** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **2** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **3** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац.. | Большая |
| **4** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию специальной выносливости на льду. Гибкость. Двигат.- координац.. | Большая |
| **5** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости  и творческих способностей. | Средняя |
| **6** | Содействие развитию творческих способностей  (элементы ледовой хореографии). | Средняя |

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по СТП для групп ТГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки** |
| **1** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **2** | Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ.  Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **3** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости. Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац.. | Большая |
| **4** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **5** | Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость | Большая |
| **6** | Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость. | Средняя |

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по СТП для групп ТГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки** |
| **1** | Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац.. | Средняя |
| **2** | Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. | Средняя |
| **3** | Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость. | Большая |
| **4** | Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость. | Большая |
| **5** | Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка | Небольшая |
| **6** | Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ. Гибкость. | Средняя |

**Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода**   
**для ТГ 1-3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Средства** | **Дозировка в одном тренировочном** **занятии** | **Направленность воздействия** |
| **ОФП** | **Элементы легкой атлетики:**  многоскоки,  челночный бег,  бег с ускорением,  бег с хода,   бег с изменением фронта, направления и скорости движения  метания,  подтягивания,  отжимания,  Упражнения на пресс:  сгибание туловища к ногам, и со скручив.;"лодочка"  удержание позы лодочки,  Прыжки со скакалкой:  двойные,  тройные,  комбинация,  Прыжки в высоту и длину.  Упражнения с теннисным мячом:  подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).  **Элементы гимнастики:**  колесо,  кувырки,  мостик; ходьба в мостике,  переворот через стойку в мостик,  шпагаты.   **Большой теннис.**  **Волейбол**  **Баскетбол** | 20-30м x 2  10м x 4  30м   30м  25-30-60м   10-15раз  2-3 подхода  2-3 подхода  2-3 подхода  2-3 подхода  20м  30сек  3-4 подхода  20-30сек  2-3подхода  2-3подхода  20 раз  1мин  1мин 30сек  5-7 раз   5-10 раз   1ч  40 мин  40 мин | Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах   Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации   Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость,   психоэмоц. разгрузка. |
| **СФП** | **Круговая тренировка**  **(Программный бег)**  Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя.  Скрестный бег в обе стороны.  Туры вправо-влево с выездом.  Бедуинский.  Ускорение.  Упр. на пресс:  Упр. для мышц спины:  Бег спиной, взгляд через правое плечо.  Отжимания.  Прыжки вверх,   Бег спиной, взгляд через левое  плечо.  Многоскоки.  Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо.  Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед.  Прыжки со скакалкой: двойные - тройные.  туры с выездом.  2 аксель подряд.  Бег с максимальной скоростью 200м.  Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин | 10-15 сек  15м  8 раз  2 раза  15 м  15  15  10 м  15  4-5  10   15 м   5 x 5  5 раз  15-20   20-30 раз  3 раза  3 раза  200м   1-2 подхода | Скор.-сил., выносливость,  спец. выносливость,  двигат.-координац.,  психоэмоц. разгруз. |
| **СФП**  I.Имит  ационные упр.   11. Хореогра-фия | Туры:  двойные,  два двойных подряд,  2,5 оборота,  3-ые и более.  тур с выездом 2-2,5 об.  2 аксель   Упражнения с резиной:  сзади руки с резиной выкинуть вперед,  резина в правой руке, - справа- собрать в группировку со скруч. туловищ.  Бедуинский, подряд в обе стороны.  Удержание позы выезда с левой и правой ноги.  Комбинированное вращение:   ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт   (каждая поза по три счета).   Классический экзерсис    Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).   “Джаз-класс” (модерн). | 5-6 раз  3-5 раз  4-5 раза  5 раз  2-3 раза  7раз   10-15 раз   5-7 раз   10 раз   3-5 раз  30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек    2-3 раза  30мин   20-30мин   1ч | Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве.  Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений. |

**Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направленность упражнений** | **Содержание средств** | **Дозировка в одном тренировочном занятии** |
| **Сила** | Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы):  подтягивания,  отжимания.  Работа с отягощением (внешним и собственным телом).  Метание предметов (влево, вправо, назад).  Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц).  Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием).  Удержание позы . | 15 раз  20 раз   10-15 x 3 раз   10-20-30-45 сек |
| **Скор.-силов.** | Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.:  подтягивания,  отжимания,  пистолетик  Упр. на пресс.  Упр. для мышц спины.  Многоскоки.  Многоскоки на максимальную дальность.  прыжковые упр. на стопу | 10-15 (с)  15 (с)  5  10 раз x 3  30сек  20-30м  20-30м  20-30м |
| **Скорость** | Скакалка:  двойные прокруты,  комбинация (2x2-ых на двух; 2x2-ых на кажд.; 1x3-ой),  тройные прокруты.  Бег с ускорением.  Бег с хода.  Челночный бег.  Упр. с резиной. | До падения скорости  До падения скорости  До падения скорости  До падения скорости  30м  30м  10м x 4  10 -15раз |
| **^ Скор. вынослив.** | Все упр. на скорость, на t’, на кол-во повторов.  Беговые упр.  Комбинированный бег.  Бег с изменением направления и фронта движения.  Бег с изменением скорости.   В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость. |  |
| **Спец. вынослив.** | В круговой тренировке имитационные упр.  На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр. | комплексы длительностью  от 2-3 мин. до 5-8 мин. |
| **Ловкость** | Подвижные игры.  Эстафеты.  Упр. с теннисным мячом.  Упр. со скакалкой.  Спортивные игры.  Кувырки (вперед, назад).  Колесо (правым и левым боком).  Мостики.  Перевороты через стойку в мостик. | 20-30 мин  20-30 мин  20 мин  7-10 мин  20-30 мин  3 x 3  5 x 5  5-7  5 раз |
| **Быстрота реакции** | Выполнение упр. по команде.  Выполнение упр. из нестандартных положений.  Скакалка: 3-ые прокруты.  Туры на максимальное кол-во оборотов.  Спрыгивания с выпрыгиванием | 5’  5 раз  7-10 раз |
| **Двиг.-коорд.** | Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов).  Туры с изменением позиций рук.  Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8).  Удержание позы выезда на t’.  Имитационные упр.  Хореография.  Комбинация на скакалке.  Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения.  Гимнастические. упр.  Спортивные и подвижные игры.   Плавание.  ОРУ.  Стойка на руках.  Комбинированное вращение. | 5 x 5   5-7 раз  2 раза   30сек-1 мин-1 мин.30 сек  10-15 мин  1ч  1 мин 30 сек  25-30 сек |
| **Гибкость** | Активная и пассивная.  Мостики.  Шпагаты.  Бильман.  Захваты ноги из положения ласточки. |  |

**Примерные схемы недельных микроциклов для групп спортивного совершенствования**

Построение недельных циклов подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.  
В подготовительном периоде выделяют два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.  
 Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:  
ОФП - повышение уровня функциональной и физической подготовленности, совершенствование физических качеств. Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач СТП.

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных орди­нарных) - втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1-общепод-готовительный ординарный, 2-общеподготовительных ударных, 1-восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В таблице приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Первый микроцикл продолжительностью пять дней - самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей врабатывания организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне - больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач общеподготовительного этапа подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.  
Третий микроцикл длится также шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

**Примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микро циклов** | **Объем 1 в час** | **Направленность** | **Уровень нагрузки** | **Субъективная личностная оценка эффективности тренировочного занятия** |
| 1 | 6 | Скорость, скор.-силов., гибкость. | Небольшая | 70% |
| 2 | 6 | Скорость, выносливость, гибкость. | Средняя | 70% |
| 3 | 4 | Ловкость, двиг.-коорд., гибкость. | Средняя | 70% |
| 4 | 6 | Скорость, скор.-силов., вынослив, (спец.), гибкость. | Предельная | 89.5% |
| 5 | 6 | Скор.-силов., ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость. | Средняя | 76.7% |
| 6 | 6 | Скор.-силов., двиг.-коорд., гибкость. | Большая | 82.3% |
| 7 | 6 | Сила, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, гибкость. | Большая | 90% |
| 8 | 4 | Ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость. | Небольшая | 92.5% |
| 9 | 6 | Скор.-силов., выносливость, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость. | Предельная | 95.5% |
| 10 | 6 | Скорость, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд, гибкость. | Средняя | 77.5% |
| 11 | 6 | Сила, вынослив, (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость. | Средняя | 92.5% |
| 12 | 6 | Сила, скор.-силов., вынослив. (спец.), двиг.-коорд., гибкость. | Большая | 93.5% |
| 13 | 5,5 | Скорость, ловкость, быстрота реакции, двиг.- коорд., гибкость. | Небольшая | 82.5% |
| 14 | 6 | Скор-силов, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость. | Предельная | 94.5% |

В каждом из этих микроциклов тренировочные занятия чередуются по своей направленности, то есть нагрузка этого периода определяется большим объемом и разнообразной направленностью упражнений. Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

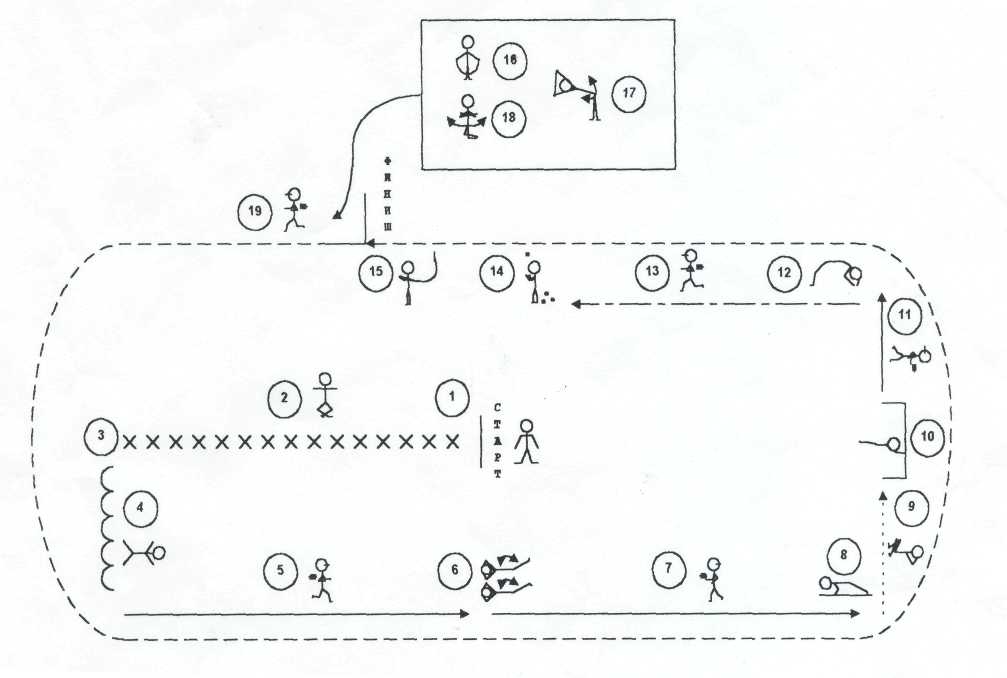
**Классификация упражнений по своей направленности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направленность упражнений | Содержание средств | Дозировка в одном тренировочном занятии |
| Сила | Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы):  подтягивания,  отжимания,  Работа с отягощением (внешним и  собственным телом).  Метание предметов (влево, вправо,  назад).  Упражнение на пресс (сгиб.  туловища к ногам, сгибание ног за  голову, "складка").  Упражнения для мышц спины  (разгибание туловища и со  скручиванием, "лодочка").  Удержание в позы "лодки". | 15 раз  20 раз  10х3 раз   1’(мин) |
| Скор.-силов. | Все силовые упражнения за определенные промежутки времени:  подтягивания,  отжимания,  пистолетики.  Метание на дальность.  Упр. на пресс.  Упр. для мышц спины.  Многоскоки.  Многоскоки на максимальную  дальность.  Комплекс им. Кобелева.  Впрыгивания в скакалку.  "Крокодил". | 10-15” (c)  15” (c)  5”  5-7раз х 3  30”  30”  20-30 м  20-30 м  20-30 м  10”  20м |
| Скорость | Скакалка:  двойные прокруты,  комбинация (2х2-ых на двух, 2х2-  ых на кажд.; 1х3-ой),  тройные прокруты.  Бег с ускорением.  Бег с хода.  Челночный бег.  Упр. с резиной. | 1’.40”-1’.50”  1’.30”  1’  30м  30м  10м х 4  10 раз |
| Скор. вынослив. | Все упр. на скорость, на t’, на кол-во повторов. Беговые упр.  Комбинированный бег.  Бег с изменением направления и фронта движения.  Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упр. на скорость. | 10’  25-30’   7-10’ |
| Спец. вынослив. | В круговой тренировке  имитационные упр.  Туры влево-вправо в 1-н оборот.  Круговые вращения туловища со  скакалкой - тур на выезд.  Аксель (2, 3 об.) подряд.  Упр. с резиной.  На фоне усталости упр. на ловкость  и сложно-коорд. упр. | 5 x 5  1раз   3 раза  5 раз |
| Ловкость | Подвижные игры.  Эстафеты.  Упр. с теннисным мячом.  Упр. со скакалкой.  Спортивные игры.  Кувырки (вперед, назад).  Колесо (правым и левым боком).  Мостики.  Перевороты через стойку в мостик. | 20-30’  20-30’  20’  7-10’   20-30’  3 x 3  5 х 5   15-20’  5 раз |
| Быстрота реакции | Выполнение упр. по команде.  Выполнение упр. из нестандартных  положений.  Скакалка: 4-ые прокруты.  Туры на максимальное кол-во  оборотов.  Спрыгивания с выпрыгиванием с  тумбочки. | 5’  5 раз   7-10 раз |
| Двиг.-коорд. | Туры (влево-вправо на макс­имальное количество оборотов).   Туры с изменением позиций рук.  Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 х 8).  Удержание позы выезда на t'.  Имитационные упр.  Хореография.  Комбинация на скакалке.  Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения.  Спортивные и подвижные игры.  Плавание.  ОРУ.  Стойка на руках.  Комбинированное вращение. | 5 х 5   5-7 раз  2 раза   30”-1’-1’.30”  10-15’  1 ч.  1’30”  25-30” |
| Гибкость | Активная и пассивная.  Мостики.  Шпагаты.  Бильман.  Захваты ноги из положения ласточки. |  |

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).  
 Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения выполняемые за опредёленные промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.  
 Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения. Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

Примерная модель урока (по круговой тренировке) в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлена на рис.1. Средства и способы выполнения упражнений представлены в таблице 39. Для проведения круговой тренировки можно использовать территорию футбольного поля и теннисный корт с резиновым покрытием.  
  
  
  
Рис. 1 Круговая тренировка.

Старт дается с центра поля, упражнения на всех станциях выполняются на качество исполнения и скорость. Расстояние между станциями преодолевалось бегом в среднем темпе.

|  |  |
| --- | --- |
| Станция 1 | Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды. |
| Станция 2 | Скрестный бег с изменением на­правления движения. Продолжительность бега – 30 м. |
| Станция 3 | Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на рас­крытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять – в другую. |
| Станция 4 | Бедуинский с продвижением 5 раз. |
| Станция 5 | Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега. Дозировка -15-20 м. |
| Станция 6 | Упражнения на мышцы живота: сгибание туловища к ногам - 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, одновременное разгибание ног и пояса верхних конечностей) - 8 раз; лодочка со скручиванием (пояс верхних конечностей скручивается в поднятом положении попеременно вправо-влево) - 8 раз. |
| Станция 7 | Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая - сзади - 20 м. Имитация подсечки назад вправо. |
| Станция 8 | Отжимания. Грудью касаться земли, локти вдоль туловища - 7 раз. |
| Станция 9 | Гусиный шаг, руки за голову - 7-10 м. |
| Станция 10 | Прыжки вверх с продвижением, доставать рукой до верхней перекладины ворот - 3 раза. |
| Станция 11 | Бег спиной, взгляд через левое плечо – 10м. |
| Станция 12 | Мостик - встать - складка - 5 раз. |
| Станция 13 | Многоскоки - 15-20 м. Работать руками одновременно сзади - наверх. |
| Станция 14 | Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой - повернуться 1 оборот - поймать, попеременно влево - вправо - 5х5. |
| Станция 15 | Упражнения с резиной:снизу руки с резиной выбросить вверх - 7 раз; сзади руки с резиной выбросить вперед - 7 раз. |
| Станция 16 | Тройные прокруты со скакалкой - 25 раз. |
| Станция 17 | Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево - вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом - 1 раз. |
| Станция 18 | Два двойных акселя подряд, без остановки - 3 раза. |
| Станция 19 | Бег с максимальной скоростью - 300 м. |

**Особенности хореографической подготовки фигуристов**

**Структура классического урока**

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба­  
тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Ис­полняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэлян и бат­ман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает­  
ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль­  
ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движе­ний, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном раз­мере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится та­ким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terr'Horo характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера  
от маленьких до больших.

**3.1.3. Позиции рук**

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближен­ными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немно­го приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, ло­коть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "слома­но", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучива­нии II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскры­ваются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготови­тельном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закруг­ленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слиш­ком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предваритель­ного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступи­тельные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук поз­волит удержать равновесие на одной ноге.

**Структура народно-характерного урока**

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базиру­ется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движе­ния у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы на­родных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-ха­рактерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-ли­бо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умени­ем передать характер народа, его темперамент, особенности его внутренне­го мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие -мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений на­родно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).  
И. Port de bras (пор дэ бра).

1. Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изучен­ные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся неболь­шие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народнос­тей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощу­щения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.
2. Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в кото­ром могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перест­роения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть, как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержатель­ным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполня­ются под национальную музыку различных народов с использованием со­ответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпу­са, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно са­мостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты при­меняют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с эле­ментами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный по­рядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнения­ми. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

**8.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций и указаний

* Занятия с детьми возраста 4-5 лет рекомендуется проводить в группах общей физической подготовки с элементами фигурного катания. Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с такими детьми является формировние любви к фигурному катанию и привычки к здоровому образу жизни; повышение уровня физической подготовленности; обучение навыкам и простейшим элементам фигурного катания.

**В группах начальной подготовки 1 года обучения:**

* Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.
* Перед первым выходом на лёд, необходимо обучить детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.
* На льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.
* С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток изменить построение учебно-тренировочного процесса за счет чрезмерного увеличения объема занятий, числа повторений элементов и т.п.
* Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.
* Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.
* В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся  
  По ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года. Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

**В группах начальной подготовки свыше года:**

* С ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.
* В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.
* Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.
* Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

**В тренировочных группах свыше двух лет**

* Тренировочный процесс может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в табл. . В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа). Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;

- основной (соревновательный);

-переходный

* Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

*Задачи подготовительного периода*:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

*Задачами соревновательного, основного периода* являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

*Задачами переходного периода* являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

**В группах спортивного совершенствования**

тренировочный процесс переходит на более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и МС.

Основной принцип построения работы в группах спортивного совершенствования – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.  
 На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах спортивного совершенствования составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам. В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП. Годичный цикл подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

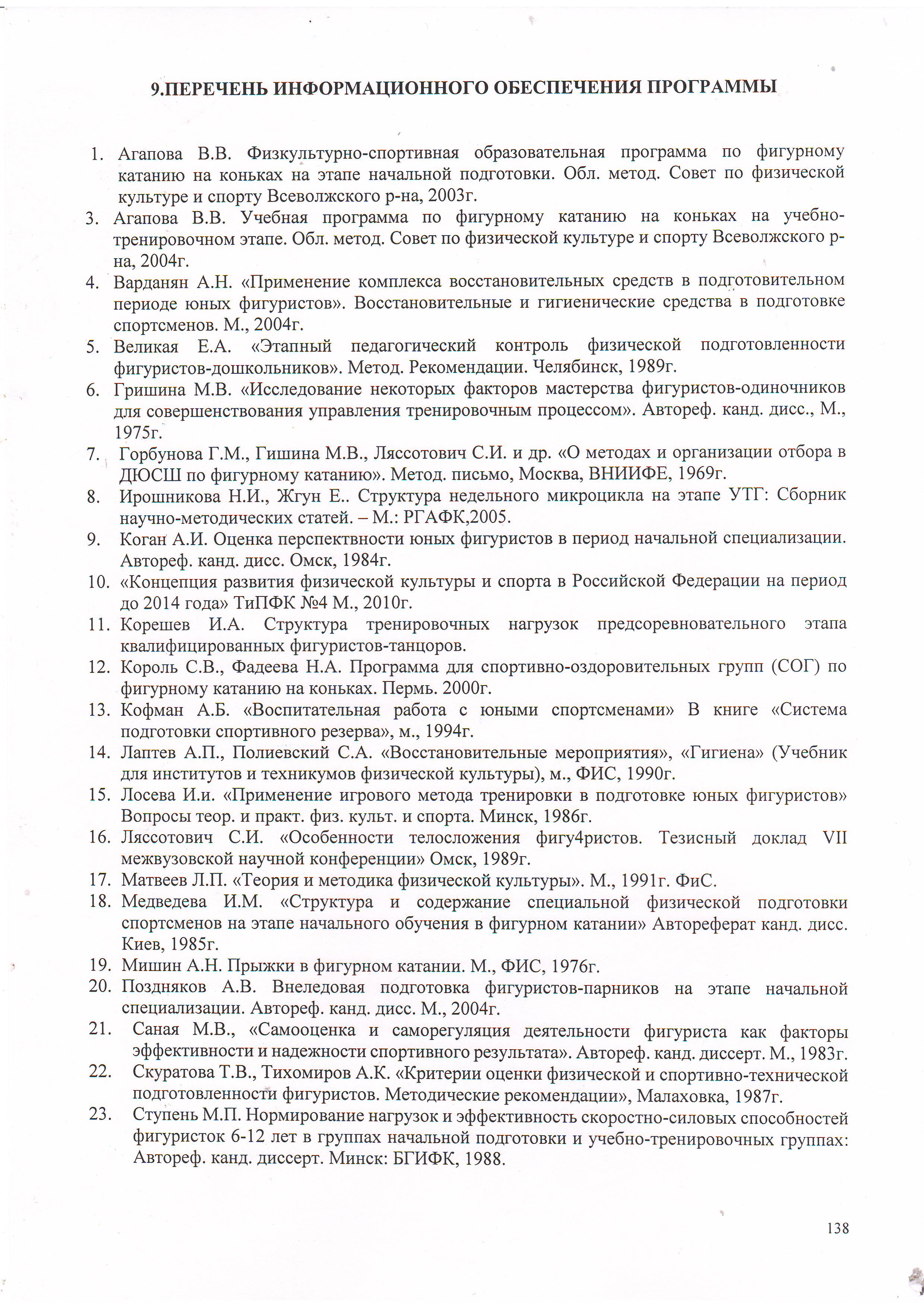
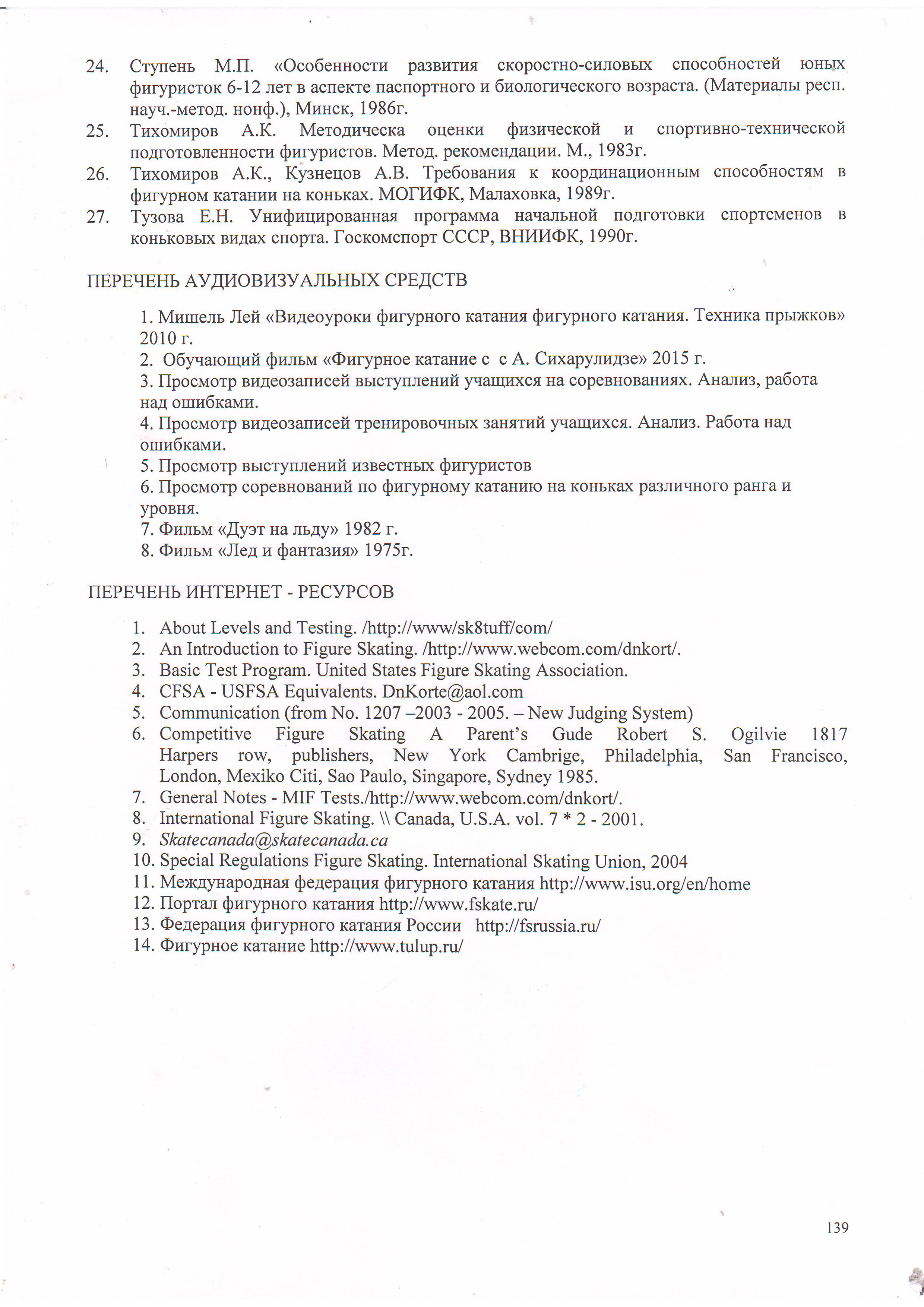
1 период – общеподготовительный, особенностью которого является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

2 период – специально-подготовительный или предсоревновательный. Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке: работа над совершенствованием элементов, вкатывание произвольной программы, вкатывание короткой программы. В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

3 период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

4 период – переходный, характеризуется постепенным снижением нагрузок, ускорением восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в табл.40.

****

*Приложение*

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата и место рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избранным видом спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Спортивное общество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Город, республика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата обследования** |  |  | **Физическое развитие** | |  |  |  | **Заключение врача** |
| **Учебные группы,** | **Рост, см** | **Масса тела, кг** | **Длина стопы, см** | **Сила сгибателей кисти, кг** | **ЖЕЛ** | **МСК** | |
| **год обучения** | **мл/мин** | **мл/мин/кг** |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки:  1-й  2-й  3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап:  1-й  2-й  3-й  4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап спортивного совершенствования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата обследования** | **Физическая подготовленность** | | | | | **Тренировочная** | | Лучшие спортивные результаты |
|  | **Общая** | | | | **Специальная** | **и соревновательная деятельность** | |
| **Этапы и годы обучения** | **Бег на 30 м, с** | **Прыжок в длину с места** | **Челноч­ный бег 3x10 м, с** | **Сгибание**  **и разгибание рук**  **в висе, кол-во**  **повторений**  **(юноши)** |
| Количество | |
| тренир.  дней/  занятий | соревноват.  дней/  стартов |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ,  СДЮШОР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| НП:  1-й  2-й 3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УТ: 1-й  2-й  3-й  4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СС:  1-й  2-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |