

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

**Методические рекомендации
для тренеров-преподавателей
по фигурному катанию на коньках**

**«Психология спортивной деятельности
в фигурном катании»**

Составитель: Одегова Е.Ю.,
инструктор-методист

г. Новоуральск, 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Описание объективных условий спортивной деятельности в фигурном катании (на примере соревнований).....	3
Описание психологических особенностей фигурного катания..	10
Требования фигурного катания к личности спортсмена.....	25
Список литературы.....	39

Описание объективных условий спортивной деятельности в фигурном катании (на примере соревнований).

А) Особенности внешней среды

Сцена фигурного катания открыта зрителю с четырех сторон, ее размеры достаточно велики. Размеры площадки позволяют развивать большую скорость. Все элементы, даже самые сложные необходимо выполнять на большой скорости. Даже большое расстояние, которое существует между зрителями и спортсменом, предъявляет к фигуристу особые требования. Отдельные мелкие движения почти не заметны на таком расстоянии, если они исполнены один раз, поэтому фигурному катанию свойственны повторы. Эти повторы рождают дорожки шагов, которые выполняют по диагоналям, по кругу или вдоль длинных сторон площадки.

Законы фигурного катания требуют охвата всей площадки, поэтому необходима большая скорость скольжения.

Как правило, на соревнованиях присутствует большое количество зрителей, что нередко может мешать выступлению.

Программа исполняется всего один раз, поэтому есть только один шанс показать все, на что способен фигурист. По новой системе судейства оценивается каждое движение спортсмена, поэтому фигурист на протяжении всего выступления находится под пристальным вниманием судей.

На сегодняшний день соревнования по фигурному катанию могут проводиться на открытом воздухе с ветром, снегом и низкой температурой, а фигурист обязан выступать в легком платье.

Б) Особенности самой спортивной деятельности

Фигурное катание сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и устойчивость к стресс - напряжениям.

Фигуристы отличаются стройной фигурой, гармонично развитой мускулатурой, красивой осанкой. Благодаря множеству упражнений, требующих позвоночника, повышается его гибкость и подвижность.

Исключительно влияние упражнений фигуристов на вестибулярную устойчивость, развитие тонко дифференцированного чувства равновесия, на снижение восприимчивости к угловым ускорениям, вызывающим головокружения и дезориентацию в пространстве.

Фигурному катанию свойственны смешанные упражнения, в которых преобладают ациклические движения. Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у фигуриста разных по характеру физических качеств.

Динамическая работа дополняется значительной долей статических упражнений. В связи с этим занятия фигурным катанием развивают как статическую (изометрическую), так и динамическую (в частности, взрывную) силу. Совершенствуются у фигуристов и такие физические качества, как гибкость и ловкость. С повышением квалификации спортсмена растет быстрота поступательных и вращательных движений, статическая выносливость при поддержании различных поз.

Основные трудности:

❖ ***Значимость соревнований.*** Она определяется многими факторами, но в первую очередь соотношением цели уровнем подготовленности спортсмена. Фигурист испытывает напряжение тем больше, чем меньше вероятность достижения цели. Другими словами, чем выше цель и чем ниже уровень подготовленности, тем сильнее будет предсоревновательное напряжение. Эти два фактора обуславливают, так

сказать, абсолютную значимость соревнований независимо от их ранга и состава участников. Участники первенства школы могут испытывать напряжение не меньше, чем участники первенства страны, так как стать чемпионом школы не менее значимо, чем для другого стать чемпионом страны. В большинстве же случаев, чем больше значимы соревнования для спортсмена, тем раньше и с большей интенсивностью проявляются изменения в его психическом состоянии. Для эмоционально возбудимых, эмоционально неустойчивых спортсменов искусственное временное снижение значимости выступления в соревнованиях является действенным способом оптимизации их состояний.

❖ ***Состав участников соревнований*** – фактор, тесно связанный с первым. Наличие сильных соперников повышает их значимость, предъявляет высокие требования к наличию или отсутствию информации о них. Поскольку неопределенность всегда вызывает излишние напряжения, необходимо иметь вполне конкретную информацию о составе участников. Но эта информация должна быть не только необходимой, но и достаточной. Наибольшей высоты напряжение достигается в тех случаях, когда ожидается острая борьба между равными по силам спортсменами.

❖ ***Организация соревнований.*** Торжественное открытие, предсоревновательные ритуалы, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства, зрители, их поведение и количество могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на динамику предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов, что определяется их опытом и индивидуальными особенностями.

❖ ***Поведение людей, окружающих спортсмена*** (и особенно тренера). Случайно брошенное необдуманное слово, раздражительный тон, отчетливое проявляемое волнение, суетливость, избыточная и несвоевременная мотивация (особенно со стороны руководителя), колкости, едкие замечания, запугивания, завышенные обещания, негативные оценки,

преждевременное объявление планируемого результата – все это оказывает существенное влияние на состояние фигуриста.

❖ *Индивидуально психологические особенности спортсмена* главным образом те, которые определяются такими свойствами нервной системы, как сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность.

❖ *Степень овладения способами саморегуляции.* Умелое и своевременное использование способов саморегуляции может нивелировать многие из факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на состояние фигуриста в период соревнований.

❖ *Исполнение целесообразного ритуала предсоревновательного поведения.* Реализация закрепившейся последовательности действий в день соревнований и перед стартом тех действий, которые в предыдущих соревнованиях завершались успехом, тем более триумфом, вселяет в спортсмена уверенность, благотворно влияет на динамику психического напряжения. В этом ритуале не редкость приметы, суеверия, ритуальные действия. Их резкое пресечение не способствует положительной динамике предсоревновательного психологического состояния.

❖ *Психологический климат в коллективе,* характер и особенности взаимоотношения его членов.

В) Особенности соревновательной борьбы

В соревнованиях фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закрепленные в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка фигуриста и которые постепенно становятся привычными. Однако **соревновательные условия** существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям:

- ❖ соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена;
- ❖ в соревнованиях всегда есть соперники;
- ❖ выступление на соревнованиях оценивают судьи;
- ❖ фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении;
- ❖ время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено;
- ❖ соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях;
- ❖ могут сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

В короткие мгновения 4-5-минутной программы фигурист должен показать способность к мобилизации взрывных скоростей, сменяющих широкие и плавные движения, выполнить все элементы композиции, не нарушая скоростную координацию и стремительность вращений.

Влияние зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т.е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, на сознание и поведение спортсменов во время соревнований. Сущность этого эффекта состоит в реакциях спортивных болельщиков, выражающих свое эмоциональное отношение к спортсменам во время их выступлений на «своем» или «чужом» поле, что выражается либо в побудительных, либо в тормозящих стимулах деятельности для демонстрации своего спортивного мастерства участниками соревнований.

Публичность соревнований – это отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса.

В таком зрелищном виде спорта как фигурное катание, спортсмен должен в какой-то мере сознавать присутствие зрителей, стремиться вызвать момент сопереживания зрительного зала именно его выступлению, вступать с публикой и судьями в зрительный контакт, стараться передать им свое настроение, мысли и чувства, и если ему это удастся, то выступление обычно оказывается более успешным.

Формирование и развитие у фигуриста коммуникативного потенциала предполагает способность сознательно управлять эффектами социальной фасилитации. Под этим подразумевается сознание спортсменом своих возможностей в ситуации выступления перед широкой аудиторией, сопровождаемое положительным эмоциональным состоянием. Фигурист чувствует и видит свою связь со зрителями, вступая с ними в незримую психологическую связь, он стремится подчинить своему влиянию коммуникативную ситуацию и тем самым получить определенные преимущества перед соперниками. При этом влияние публики репрезентирует для спортсмена влияние социальной макросреды, например, социально – психологическую поддержку его народа, общества, что активизирует мотивы достижения и патриотические чувства спортсмена.

Максимально мобилизовать свои ресурсы под воздействием эффекта социальной фасилитации фигуристу, особенно неопытному, удастся далеко не всегда из-за переживаемого стресса. Свободное владение собой в ситуации публичного выступления – довольно сложная задача не только для опытных спортсменов, но даже для профессиональных актеров. (Вяткин,1981).

Кроме активизирующего и мобилизующего влияния зрителей фигурист может воспринимать и негативный поток их реакций, что приобретает особую субъективную значимость при выступлении на «чужом» катке. Как отмечает социальный психолог Б.Ф.Поршнев, «к таким подавляющим факторам относятся выражения порицания. Подчас условным сигналом служит даже не слово – достаточно укоризненных взглядов, насмешливой

мимики, указания пальцем, чтобы наступили неспецифические реакции подавления тех или иных действий или снижения общей активности центральной нервной системы».

Присутствие своих болельщиков «группы поддержки» на трибунах ледового дворца не роскошь, а необходимое условие для психологической помощи своим спортсменам-фигуристам, в особенности на международных соревнованиях.

Список литературы

1. Мишин А. М. Прыжки в фигурном катании. – М.:ФиС, 1976
2. Санная М. В. Самооценка и соморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. Канд. Дис. – М., 1983.
3. Сайт www.skateclas.ru
4. Сайт www.tulup.ru
5. Гришина М. В. Подготовка фигуристов: основы управления. – М.: ФиС, 1986. – 144 с., ил.

Описание психологических особенностей фигурного катания

А) Ведущие ощущения и восприятия, участвующие в управлении движениями при обучении двигательными навыками

Многие сенсорные системы (анализаторы) — двигательная, вестибулярная, слуховая, зрительная, тактильная — информируют центральную нервную систему спортсмена об особенностях движения, создают комплексное представление о положении тела на льду — чувство льда (А. Н. Крестовников). Сигналы от рецепторов внутренних органов также участвуют в анализе деятельности фигуриста, помогая спортсмену оценивать собственное состояние и способствуя правильной раскладке сил в процессе исполнения обязательной и произвольной программ.

В связи с большим удельным весом вращательных движений, изменением направления и скорости локомоций, а также положений тела чрезвычайно важное значение в фигурном катании имеет деятельность ***вестибулярной сенсорной системы***. Постоянная им пульсация с рецептором отолитового аппарата и полукружных каналов повышает точность анализа этих сигналов, совершенствуя пространственную ориентацию, координацию движений и управление положением тела. Одновременно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, к этим раздражениям и снижаются неблагоприятные реакции организма на них: рвота, тошнота, расстройство координации движений, изменения пульса, артериального давления, колебательные движения глаз (нистагм) и головы.

Недостаточная устойчивость вестибулярного аппарата у начинающих фигуристов вызывает заметные расстройства координации рук и ног и нарушения локомоций при вестибулярных раздражениях. Лабораторные исследования с вращением кресла Барани вызвали у испытуемых резкие нарушения физической и умственной работоспособности, нарушения

сердечной деятельности (при длительных вращениях — до состояния коллапса).

Уже на начальном этапе обучения у юных фигуристов (11—13 лет) устойчивость функций вестибулярного аппарата повышается. Этот эффект не требует специальных способов тренировки, он обусловлен самими упражнениями, применяемыми фигуристами, особенно при наличии угловых ускорений, часто возникающих при выполнении большинства движений (Г. М. Черкасова).

У квалифицированных фигуристов совершенство функций и устойчивость вестибулярного аппарата обеспечивают высокую стабильность сохранения позы — статическую устойчивость, а вестибулярные раздражения в значительно меньшей степени нарушают управление позой и движениями (статокинетическая устойчивость). В положении стоя у фигуристов отмечены наименьшие колебания головы по сравнению со спортсменами других специализаций.

Оптимальный уровень функционального состояния организма обеспечивается совершенным функционированием вестибулярной сенсорной системы. При нарастании утомления устойчивость вестибулярного аппарата снижается и появляются явления укачивания. Укачивание наблюдалось, например, в предсоревновательном периоде после интенсивных тренировок в конце недельного микроцикла. Утомление, развивающееся к концу выполнения произвольных программ, повышает чувствительность организма к вестибулярным раздражениям и ухудшает процессы координации движений и регуляции позы. Вращательные пробы в висе на опускающейся трапеции показали, что после выполнения произвольных программ у фигуристов - одиночников время нерешительности увеличивается в три раза. Ухудшение регуляции позы особенно проявлялось после выполнения произвольных программ с постоянным изменением темпа и характера движений (Л. Захариев). Таким образом, характерной особенностью утомления в фигурном катании является снижение устойчивости

вестибулярного аппарата, что и приводит к нарастанию числа ошибок в конце выполнения произвольных программ.

В регуляции точности движений и усилий спортсменов участвует информация от рецепторов двигательной сенсорной системы — проприорецепторов. Рецепторы, расположенные между мышечными волокнами, — мышечные веретена информируют мозг о растяжении мышцы; рецепторы, находящиеся между мышечным волокном и сухожилием, — о сокращении мышцы; суставные рецепторы — о суставных углах и движениях в суставах. Сигналы от суставных рецепторов вызывают заметную реакцию в коре головного мозга и хорошо осознаются, поэтому их роль особенно велика в регуляции произвольных движений. Импульсы от мышечных и сухожильных рецепторов поступают преимущественно в мозжечок и участвуют в подсознательном контроле движений и поз. Более полное представление о двигательной деятельности обеспечивает совместная активность проприорецепторов и тактильных рецепторов кожи (кинестетическая чувствительность).

При выполнении вращательных движений велика роль проприорецепторов шейных мышц, так как поворот туловища сопровождается поворотом головы. Исследования Н. А. Панина показали, что изменения импульсации от шейных проприорецепторов (при неправильных движениях головой) нарушают структуру движения, а полное выключение шейно-сухожильных рецепторов при выполнении фигур (троек, восьмерок и др.) понижает качество исполнения соответственно трудности упражнений.

Наряду с развитием двигательной сенсорной системы занятия фигурным катанием совершенствуют *тактильную чувствительность*. В наибольшей степени этому способствует регулярное исполнение обязательных упражнений. Так, у действующих мастеров спорта тактильная чувствительность стопы выше, чем у артистов балета на льду (в прошлом квалифицированных фигуристов). Тонкость тактильного анализа от

рецепторов кожи стопы является важным в спортивном отношении качеством фигуриста, так как позволяет оценивать давление на различные точки опорной ноги при смене ребра конька, при перекате с передней части стопы на заднюю и наоборот (В. А. Апарин).

Слуховая сенсорная система имеет особое значение для усвоения музыкального ритма и темпа, в оценке временных интервалов. Восприятие хруста льда в сочетании с быстротой передвижений и осязательными ощущениями создает комплексное чувство льда (А. Н. Крестовников). Выполнение движений под музыку позволяет усовершенствовать чувство ритма на основе взаимодействия проприоцептивных и слуховых сигналов, быстрее формировать и доводить до автоматизма двигательные навыки, повышает эмоциональность и зрелищность движений.

Исследования А. Н. Крестовникова показали важную роль информации, поступающей от *зрительной сенсорной системы*, в пространственной ориентации движений фигуриста, в точном воспроизведении обязательных фигур, в соблюдении симметричности фигур. Особенно заметно на качество исполнения фигур влияет периферическое зрение. При выключении центрального зрения (очки с заклеенными в центре стеклами) структура движений изменялась незначительно, а при выключении периферического зрения (трубчатые очки) наблюдалось нарушение ориентировки на площадке, резко страдала симметричность рисунка, толчки правой и левой ногой следовали в различных направлениях, что исключало точное покрытие следа при повторении фигуры, при вращениях не сохранялась вертикальная ось, качество исполнения резко снижалось.

Точность и надежность управления движениями при выполнении спортивных упражнений зависят от того, насколько развиты у спортсмена психические процессы, участвующие в саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышление). На их базе формируется и совершенствуется техника фигурного катания на коньках. Психологическими основами технической подготовки можно считать

целенаправленное совершенствование тех процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, характерных для обязательной и произвольной программ всех видов катания.

Для того чтобы почувствовать ребро конька, фигурист должен обладать отчетливыми и точными мышечно-двигательными ощущениями, которые развиваются и совершенствуются в процессе овладения упражнениями обязательной программы. Но совершенствуются они медленно. Опрос высококвалифицированных фигуристов показал, что необходимой мышечно-двигательной чувствительности при движениях стопой они достигают в среднем через 7,5 года занятий фигурным катанием. Следовательно, для повышения эффективности процесса подготовки фигуристов нужно обогатить тренировку специальными упражнениями и приемами, направленными на развитие мышечно-двигательных ощущений. Тогда уровень технической подготовленности спортсменов будет расти быстрее.

Специальные упражнения можно использовать для совершенствования не только мышечно-двигательных ощущений, но и других психических процессов, связанных с управлением движениями. Так, фигуристу важно уметь точно отмерять интервал времени (например, для поддержания постоянной скорости при выполнении упражнений обязательной программы). О точности **восприятия времени** можно судить по так называемой реакции на время, т. е. по величине ошибки при воспроизведении заданного интервала. Улучшение реакции на время достигается с помощью специальных упражнений: прочувствовать и запомнить интервал, глядя на движущуюся стрелку секундомера; не глядя на секундомер, остановить стрелку в тот момент, когда появится ощущение, что заданное время истекло, и проверить результат; снова повторить задание без зрительного контроля.

Подобные упражнения, столь же кратковременные и не вызывающие утомления у спортсменов, подобраны для совершенствования чувства

восприятия пространства, от которого, в частности, зависит правильность начертания на льду фигур обязательной программы.

Б) Основные двигательные представления

Особую роль в становлении технического мастерства играют представления о движениях, или двигательные представления. Двигательное представление — это психический процесс, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного двигательного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов, поддержки, подкрутки и т. д. Двигательное представление – это психический вопрос, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного двигательного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов. Двигательные представления выполняют следующие функции:

- ❖ Программирующая – после показа упражнения возникает образ того, что и как ему надо делать.
- ❖ Регулирующая – образ двигательные действия становится эталоном.
- ❖ Тренирующая – идеомоторная тренировка (мысленное выполнение упражнения сказывается на повышении точности движений).

Чувство конька, ритм элемента, определение пространства.

Исследованиями А. Ц. Пуни и Е. Н. Суркова установлено, что двигательные представления выполняют весьма важные функции: программирующую, регулирующую и тренирующую.

Программирующая функция имеет первостепенное значение при обучении спортсмена тому или иному двигательному действию. После показа нового элемента или упражнения и рассказа о нем в сознании фигуриста возникает представление — образ того, что и как ему надо делать. Образ становится той программой действий, не представив которые нельзя выполнить новое упражнение. Чтобы ускорить процесс обучения новому действию, нужно по возможности быстрее сформировать у спортсмена правильное представление о нем. Для этого следует четко объяснить и

показать последовательность и направление движений, включенных в данное упражнение, а при необходимости разобрать схемы, рисунки и кинограммы. Надо иметь в виду, что правильное (точное и полное) представление не утрачивает своего значения и тогда, когда фигурист уже заканчивает начальное освоение нового элемента. При совершенствовании техники его исполнения на первый план выступают регулирующая и тренирующая функции двигательных представлений.

При регулирующей функции образ двигательного действия является не только и не столько программой, сколько эталоном, образцом, с которым фигурист сопоставляет собственное реальное исполнение. Если сравнение не в пользу фигуриста, он продолжает совершенствовать технику катания.

Тренирующая функция представления движений связана с так называемой идеомоторной тренировкой. Суть этого явления заключается в том, что мысленное выполнение упражнения (прыжка, вращения, дорожки шагов и др.) сказывается на повышении точности движений. Этот эффект возрастает при сочетании идеомоторной тренировки с реальной, т. е. когда практическому выполнению упражнения предшествует его мысленное выполнение. Фигурист как бы просматривает кинограмму предстоящего двигательного действия и видит себя выполняющим упражнение точно, четко, красиво и выразительно.

Идеомоторная тренировка применяется и в том случае, когда спортсмен в силу каких-то причин лишен возможности тренироваться в реальных условиях (болезнь, травма, отсутствие льда), а также при необходимости исправить технику выполнения упражнений, устранить ошибки.

Итак, формирование правильного представления о двигательных действиях и умение спортсмена сознательно им пользоваться повышают эффективность технической подготовки фигуриста.

На технику исполнения элементов фигурного катания и на реализацию технической подготовленности при выполнении упражнений на оценку

оказывает влияние отношение фигуриста к тому или иному элементу.

Излишнее акцентирование внимания обучающегося на сложности элемента или комбинации препятствует быстрому их освоению. Если же спортсмену внушить, что он вполне подготовлен, чтобы выполнить данный технический прием, то результаты не замедлят сказаться. Важно только, чтобы уверенность фигуриста в своих силах не переросла в самоуверенность.

В современном фигурном катании усложнение произвольных программ идет не только за счет включения многооборотных прыжков, но и комбинаций, состоящих из нескольких выполняемых последовательно один за другим прыжков. И нередко срывы происходят из-за снижения мобилизованности, собранности при выполнении спортсменом тех элементов, которые он считает легкими. Правильно распределяя внимание, контролируя себя при выполнении всех элементов программы, фигурист учится избегать срывов. Включение в тренировку разнообразных заданий (исполнение прыжка с различных подходов в сочетании с другими прыжками) и инструкций для организации внимания и мышления формирует у фигуристов серьезное отношение к упражнению, совершенствует управление движениями в сложных многокомпонентных двигательных действиях и повышает стабильность их выполнения.

Упражнения в фигурном катании относятся по классификации В. С. Фарфеля (1970 г.) к стандартным (стереотипным) движениям, оценка которых производится по качественному признаку — в баллах. Стабильность элементов и их сочетаний, повторяемых в тренировочных занятиях и на соревнованиях, обеспечивается формированием двигательных динамических стереотипов. Выполнение таких движений сопровождается *экономизацией энергозатрат* организма и высокой степенью автоматизации двигательных навыков.

В процессе занятий фигурным катанием вырабатывается и совершенствуется тонкое мышечно-суставное «чувство конька и льда».

Благодаря глубокой мышечной чувствительности значительно возрастает мастерство управления моторикой.

При выполнении произвольных движений формируется специальная группа нервных центров, управляющих этими движениями,— функциональная система. В этой системе происходит синтез всей афферентной информации, поступающей из внешней и внутренней среды, учитываются мотивы деятельности спортсмена и используются хранящиеся в его памяти моторные следы (двигательные навыки).

При управлении движениями такая функциональная система господствует, доминирует над другими нервными центрами, обеспечивая работу нужных мышц и систем и затормаживая активность посторонних нервных центров и мышц (А. А. Ухтомский). Благодаря этому у квалифицированных спортсменов обеспечивается тонкая координация движений и резко снижаются энергозатраты.

Стандартные программы, в которых движения повторяются в одном и том же порядке, формируют и закрепляют по мере тренированности определенный порядок возбуждения нервных центров функциональной системы, т. е. двигательный динамический стереотип (систему условных и безусловных рефлексов). Заученный порядок движений позволяет переключаться от одного элемента к другому без специального сознательного контроля, т. е. автоматически. Стереотипные движения спортсмен может выполнять и при сильных помехах (при утомлении, внезапном отключении музыкального сопровождения и т. п.).

В то же время закрепленные в стереотипе ошибки чрезвычайно трудно исправить, что необходимо учитывать при освоении наиболее важных элементов движений. Как показали исследования, наиболее сложные элементы (например, фаза отталкивания и приземления) даже высококвалифицированные спортсмены контролируют сознательно, а остальные элементы движений (сохранение реберности на толчковой ноге при наезде, степень скручивания туловища в сторону, вращения после

отталкивания, начало разгруппировки в полете и др.) выполняют автоматически. В наибольшей степени стереотипность движений должна быть выражена при выполнении обязательных фигур. Однако весьма прочные двигательные навыки осуществляются с заметными различиями в амплитуде, углах, усилиях. Эта вариативность при многократных покрытиях следа обязательных фигур меньше у спортсменов высокой квалификации по сравнению с менее квалифицированными.

В) Особенности памяти

В процессе занятий фигурным катанием особенности выполняемого движения более четко осознаются и лучше сохраняются в памяти. Опытные фигуристы при выключении зрения воспроизводят движения, ориентируясь в 70% случаев на моторную память и в 30% случаев на слуховые ощущения при резании льда. С ростом квалификации заметно улучшается анализ сигналов от проприорецепторов мышц ног (И. К. Смирнова).

Особую роль при занятиях фигурным катанием играют **двигательная, тактильная и вестибулярная** память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений.

Эмоциональная память — это память на эмоциональные переживания. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у фигуриста

неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают спортсмена к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

Г) Особенности мышления

В парном катании и спортивных танцах необходимость слаженных движений партнеров приносит элемент неопределенности (ситуативности) в стандартные по существу действия, что повышает роль центральной нервной системы и сенсорных систем по переработке поступающей информации, коррекции и согласованию моторных программ.

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления:

- ❖ наглядно-действенное,
- ❖ наглядно-образное и
- ❖ словесно-логическое.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые тренером фигурного катания в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности

(интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие **творческого мышления** у фигуристов. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная тренером специально, имеет целью пробудить у воспитанника познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, тренер активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления.

По мнению А.В. Родионова, мышление спортсмена бывает двух типов: **творческое**, когда он обдумывает тактику и стратегию, и **оперативное**. «Когда спортсмен выходит на ринг, ковер, игровую площадку, творческое мышление уступает ведущую роль оперативному». По нашему мнению, мышление спортсмена — единое целое, и «творческое» и «оперативное» мышление связаны со спортивной деятельностью, только оперативное протекает во время этой деятельности. «Выбор решения из имеющихся «под рукой» вариантов — сфера действия оперативного мышления. Его элементы: планирование действий, контроль за обстановкой и результатами применения действий, регулирование, диагностика предстоящих событий».

Мышление в спорте, по мнению А.В. Родионова, носит наглядно-действенный характер, его мышление связано с физическими действиями, а не с абстрактными понятиями. Ограниченность во времени для спортивного мышления отличается особенно жесткими рамками: **десятые доли секунды**. Лимит времени откладывает отпечаток на все решения спортсмена.

Объект мышления так же сложен и по строению, и по динамике. Опыт, знания очень важны, но их обобщения носят ситуативный характер. Для мыслительного процесса характерны как уже знакомые нам приемы

(оценивание, «умение видеть», «опережающий синтез» и «системы анализаторы»), так и специфические (выстраивание решений в цепи, «арсенал средств» спортсмена, зависимость реализуемости решения от индивидуальных его качеств и др.).

Существует определенная мера в оценке спортсменом легкости (трудности) решения двигательной задачи, при соблюдении которой фигурист прикладывает оптимальные усилия и оптимально сосредоточивается. Нарушение этой меры в сторону «трудно» вызывает напряженность, нарушающую управление движениями и потому препятствующую успеху. Сдвиг в сторону «легко» демобилизует спортсмена, ослабляет контроль за своими действиями, что тоже мешает достижению успеха. Тем не менее формирование отношения «легко» может быть полезным при обучении новому техническому действию. Поэтому педагогические воздействия, направленные на ослабление отношения «трудно», приводят к оптимальному соотношению «легко-трудно». Вначале отклонение соотношения в сторону «легко» почти исключено, так как остается влияние новизны, но затем, по мере овладения упражнением, происходит постепенное смещение в направлении «легко». Это не мешает успешному совершенствованию техники, потому что темп смещения соответствует темпу реального устранения затруднений. Постепенно устанавливается соотношение, способствующее проявлению той степени напряжения внимания и усилий, которая нужна для правильного выполнения упражнения.

Д) Особенности внимания

Тренировка фигуриста требует исключительного трудолюбия, сосредоточенности, ответственности, вдумчивого отношения к заданиям тренера, анализа и самоконтроля в освоении секретов школы балета на льду.

Объем внимания характеризуется количеством запоминаемого и воспроизводимого материала. Многочисленные исследования показали, что объем внимания ограничен. Однако его можно увеличить путем упражнения или придавая воспринимаемым предметам смысловые связи (например, объединяя буквы в слова). В фигурном катании этого можно достичь путем объединения отдельных элементов фигурного катания в программу, разучивание ее с музыкальным сопровождением.

Концентрация внимания - свойство, выражающееся полной поглощенностью предметом, явлением, мыслями, переживаниями, действиями, на которых сосредоточено сознание человека.

Ярко выраженная концентрация внимания, как показывают исследования, отмечается, например, у фигуристов перед сложным прыжком, гимнастов, тяжелоатлетов, прыгунов в воду, метателей и прыгунов-легкоатлетов перед самым началом упражнения.

Устойчивость внимания - способность длительно быть сосредоточенным на определенном предмете или на одном и том же деле. Она измеряется временем сосредоточения при условии сохранения отчетливости отражения в сознании предмета или процесса деятельности. Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин: значимости соревнований, интереса к ним, навыков. Она имеет существенное значение для достижения успехов в спорте.

Переключение внимания выражается в произвольном, сознательном перемещении его с одного предмета на другой, в быстром переходе от одной деятельности к другой. Оно диктуется самим ходом деятельности, возникновением или постановкой новых ее задач. Это свойство внимания

имеет важное значение во многих профессиях и во многих видах спорта, особенно в спортивных играх. В фигурном катании переключение внимания имеет также большое значение, так как по ходу исполнения программы фигуристу необходимо быстро переключаться от исполнения одного элемента (особенно если элемент был «сорван») к другому.

Распределение внимания - свойство, благодаря которому возможно выполнение двух или более действий (видов деятельности) одновременно, но только в том случае, когда одни действия привычны для человека и осуществляются хотя и под контролем сознания, но в значительной мере автоматизировано.

Способность распределять внимание имеет важное значение для фигуристов-танцоров. Умение исполнять сложные технические и в то же время проявлять артистические возможности, придавать эмоциональную окраску движениям, следить за синхронными действиями партнера – одно из основных качеств танцоров-фигуристов. Эта способность воспитывается главным образом в процессе накопления опыта в определенном виде деятельности.

Список литературы

- 1 Мишин А. М. Прыжки в фигурном катании. – М.:ФиС, 1976
- 2 Сайт www.skateclas.ru
- 3 Сайт www.tulup.ru
- 4 Гришина М. В. Подготовка фигуристов: основы управления. – М.: ФиС, 1986. – 144 с., ил.
- 5 Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – Малаховка: МОГИФК, 1989

Требования фигурного катания к личности спортсмена

А) по основным свойствам нервной системы и темперамента

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к спортсмену. Несоответствие психофизиологических способностей организма во многих случаях определяет неуспешность и даже невозможность овладения мастерством в данном виде спорта.

Современный спорт все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. В таких условиях слабому типу легче проявить свои положительные стороны и добиться успехов в фигурном катании, где требуют высокой координации и точности движений, высокого уровня развития интеллекта, быстроты реакции. Там же, где необходима длительная работа большой интенсивности, спортсменов слабого типа очень мало. В спорте высших достижений в силу его высочайших нагрузок, как физических, так и нервных, людям со слабым типом нервной системы также крайне нелегко добиться успеха.

Исследование темперамента показало, что в группе обследованных спортсменов преобладают фигуристы с темпераментом холерика и флегматика, наименее представлены меланхолики.

У испытуемых с темпераментом холерика наблюдаются высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности, флегматики отличаются средними показателями по всем критериям.

По параметру силы нервной системы среди обследованных спортсменов-фигуристов преобладают лица с выпуклым типом нервной системы. Этот тип сильной нервной системы. Вторым по встречаемости стал промежуточный тип нервной системы. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне -

слабая нервная система. Наименее представлен вогнутый тип силы нервной системы. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со средне - слабой нервной системой. Анализ полученных данных позволяет сказать, что фигурным катанием занимаются лица с сильной и средне-сильной нервной системой, группа спортсменов со слабой нервной системой представлена незначительно.

В ходе эксперимента было установлено, что фигуристы с сильным типом нервной системы отличаются в большинстве случаев хорошей подвижностью нервной системы, что означает, что они мало подвержены утомлению, в связи с чем им необходимо меньшее время для отдыха, склонны к коллективной работе, при этом они нуждаются в небольшом периоде «раскачки» в начале занятий.

Детей со слабой нервной системой нельзя нагружать наравне с детьми, обладающими сильной нервной системой: учить их дополнительно иностранным языкам, фигурному катанию, поднимать рано утром для занятий в бассейне; в школе им не следует давать ответственных поручений — выбирать редактором стенной газеты, председателем совета отряда и т. п.

В фигурном катании встречаются представители различных темпераментов.

Сангвиник отдает предпочтение фигурному катанию, так как этот вид спорта, связан с большой подвижностью, активностью, требует смелости. Эти лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых элементов фигурного катания они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники.

Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены находятся в состоянии «боевой готовности».

Холерик как спортсмен предпочитает фигурное катание (особенно парное катание) так как это высоко эмоциональный вид спорта, где есть интенсивные и темповые движения. Он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро пропадает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение (выбросы, сложнейшие поддержки) даже на большой скорости, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Флегматик в фигурном катании проявляет прежде всего себя в недостаточно быстрой выработке и переделки двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и устойчивы к внешним раздражителям. Фигуристы данного типа ВНД отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо физического качества и т.д. Такие лица не отличаются высокой общительностью. Для фигуристов с таким темпераментом целесообразно подбирать для программы музыкальное сопровождение с быстрым темпом, которое бы «подгоняло» его во время выступления. Как правило, очень настойчивы. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

Меланхолики в фигурном катании отличаются чрезмерно высокой ответственностью, высоким развитием мышечно-двигательного чувства. Их отличает тонкое тактическое чувство, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям. Эти лица являются высоко тревожными, порождающими неуверенность в своих силах. Меланхолики отдадут предпочтение одиночному катанию. Их соревновательные результаты нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

Б) по основным ведущим чертам характера и волевым качествам

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 учебно-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.

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.Э.Мильман рассматривал взаимосвязь между соревновательной надежностью и общими, специальными свойствами личности. Влияние общих свойств личности на результирующие показатели, в качестве которых выступают показатели соревновательной надежности и оптимальности предстартовых состояний спортсменов, в целом ограничено и опосредованно. Качества специальной структуры личности тесно связаны с результирующими параметрами соревновательной деятельности.

В общей структуре личности спортсмена, исходя из влияния на соревновательную надежность, Мильман выделял две основные группы свойств по Кэттелу. *Стенические свойства* способствуют оптимальной стартовой мобилизации и надежным соревновательным выступлениям.

Астенические свойства могут отрицательно влиять на предстартовые состояния и соревновательную устойчивость, усиливать отрицательные воздействия стресс-факторов.

В.Э. Мильман исследовал профили в различных видах спорта, так в общеличностном профиле **фигуристов** развита группа стенических свойств: общая эмоциональная устойчивость, доминирование, решительность, самоконтроль, малая тревожность. Непосредственно влияние общих свойств личности на характер и результаты соревновательных выступлений у фигуристов значительнее, чем у представителей других видов; общие свойства в большей степени, чем специальные, коррелируют с показателями соревновательной надежности.

Твердость характера у фигуристов

Эта черта является одной из наиболее упоминаемых личностных характеристик спортсмена. По Кэттелу, для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях. Ею противоположность, индивид с «мягким характером»,

отличается нетерпеливостью, сентиментальностью, чувствительностью, эмоциональной незрелостью, частыми переживаниями тревоги.

Этот критерий, является наиболее тонким для оценки личностного потенциала, особенно у фигуристов, склонных работать с полной отдачей. Этот показатель также позволяет выявить спортсменов, которые не столь сильно реагируют на стрессовые соревновательные ситуации.

Многообразие физкультурно-спортивной деятельности определяет особенности проявления волевой активности, ее специфику, структуру и условия формирования.

В процессе занятий спортом у спортсменов высокой квалификации происходит формирование волевой активности как способности применительно к конкретному виду спортивной деятельности.

Волевая активность спортсменов, независимо от вида спорта, представляет собой сложное целостное образование, разноуровневое и многокомпонентное. Структура волевой активности спортсменов в различных видах спорта неодинакова и имеет свои специфические особенности. Это проявляется в том, что в фигурном катании доминируют такие волевые качества как целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность, смелость и мотивы – потребность в достижении успеха и борьбе.

Для фигурного катания также характерно развитие таких волевых качеств как настойчивость, решительность и смелость. Нередко важную роль во время выступления играют самообладание и стойкость.

Доказано, что психологическая структура волевой активности в спорте включает в себя компоненты различных уровней: психологического (уровень развития волевых качеств в их взаимосвязи), мотивационно-личностного (потребность в достижении успеха и борьбе) и при определенных педагогических условиях может быть сформирована.

Рассматривая соотношение воли и темперамента спортсменов в процессе экспериментального исследования, было выявлено следующее. В

группе обследованных **фигуристок** преобладают лица, у которых более развиты волевые качества, такие как настойчивость и упорство, она видит определенную цель, идет до конца намеченной задачи, способна целесообразно действовать, сохраняя при этом технику движений. Указанные волевые качества преобладают у таких типов темперамента, как сангвиник и флегматик. Для холерика характерно, что волевые качества проявляются в более чем половине случаев, то есть он не видит четких целей, и ему необходимо больше проявлять самостоятельность и инициативу. Для меланхолика типично, что волевые качества проявляются в менее чем половине случаев, необходима специальная работа по воспитанию выдержки и самообладания.

В группе наблюдается достаточно высокий уровень потребности в достижении успеха – приблизительно половина фигуристов отчетливо продемонстрировали это стремление. При этом высокий уровень характерен для сангвиников и флегматиков, в минимальном количестве случаев – для меланхоликов, средний уровень – для холериков, низкий уровень – для меланхоликов.

В) особенности проявления эмоций на тренировках и соревнованиях, виды, частота и яркость их проявления

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую):

- ❖ чрезмерного и
- ❖ недостаточного возбуждения.

Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом – фигуристом при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестиком, повышенный тембр голоса,

раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Спортсмен должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Физиологические изменения в организме определяются не только величиной нагрузки, но и психологическим напряжением вследствие технической сложности многих элементов, а также высокой эмоциональностью, связанной с требованиями артистичности движений и их музыкальным сопровождением.

Оптимальный уровень эмоциональных реакций создает благоприятные условия для управления движениями и способствует мобилизации вегетативных реакций организма. Такой эмоциональный подъем необходим и перед выступлением, так как еще до начала работы в коре головного мозга нарастают взаимосвязи потенциалов тех центров, которые необходимы для организации движений. Оптимальный интервал между разминкой и соревновательным выступлением фигуриста по обязательной программе составляет около 1 мин (И. В. Абсалямова).

Выступление фигуристов, особенно танцевальных пар, требует развития индивидуальных артистических возможностей, что совершенствует мимику, владение жестом, эмоциональную окраску движений.

Г) общие и специальные особенности (интеллектуальные, психомоторные и др.)

По статистике, самым интеллектуальным из подвижных видов спорта считается фехтование. И если обращаться конкретно к цифрам, то

фехтование способны дополнительно развить интеллектуальные способности человека еще на 20%.

На втором месте – *фигурное катание* и художественная гимнастика. Действительно, чтобы скоординировать свое тело в танце, попасть в ритм и при этом выполнить технически сложный момент показательной программы, надо все время думать головой, не расслабляться ни на минуту. Этот вид спорта дает головному мозгу дополнительную интеллектуальную нагрузку примерно на 15%.

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, годовых 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.

Для успешных занятий фигурным катанием спортсмен должен обладать разнообразными качествами — общими для всех видов спорта (настойчивость, последовательность в достижении цели, атлетизм и др.) и специальными для избранного. Для фигуриста важны хорошие конституционные данные, музыкальность, выразительность, волевой характер. Способности юного фигуриста начинают проявляться в первые же годы занятий на льду. У одних хорошо получаются обязательные фигуры, у

других — шаги, третьи хорошо вращаются или отличаются танцевальностью. Практика обучения доказала, что наиболее сложно развить у спортсмена способность к выполнению многооборотных прыжков.

Одаренность ребенка к прыжкам следует анализировать с двух позиций. Прежде всего, с точки зрения высоты и длины его прыжков, способности использовать скорость, полученную при разбеге, склонности к свободным маховым движениям в толчке. Далее, исключительное значение имеет способность к вращательным движениям вокруг продольной оси тела в полете. Умение резко сгруппироваться, добиться высокой скорости вращения в полете, сохраняя при этом устойчивое положение оси вращения, — основа многооборотных прыжков. Хорошо, если оба эти качества сливаются воедино. В противном случае более перспективным следует считать фигуриста с выраженными способностями к вращению в полете. Как правило, используя специальные упражнения, легче увеличить высоту прыжка, чем развить способность к вращению в полете. Кроме того, спортсмены с выраженной одаренностью к вращательным движениям отличаются большей стабильностью навыка при выполнении многооборотных прыжков. Это качество особенно ярко проявляется во время соревнований.

Д) взаимоотношения между спортсменами одной команды и соперниками (влияние общения на тактику ведения борьбы)

Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих спортсмена людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния спортсмена создается желательный (щадящий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на

спортсмена со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц.

В фигурном катании непосредственной кооперации действий между членами команды нет, в других (футболе, хоккее, баскетболе и т.д.) этот фактор выражен максимально. Вместе с тем хотя в фигурном катании спортсмены не выполняют совместных действий для достижения командного успеха, в матчевых встречах, первенствах, розыгрышах Кубков и т.д. каждый член команды все предпринимает для того, чтобы не только одержать личную победу, но и внести своим успешным выступлением как можно больше очков в победу общекомандную. С этой точки зрения действия отдельных членов команды, несомненно, носят форму кооперации.

Фактор же конкуренции может быть выражен как в тех, так и в других видах спорта в связи с борьбой за место в основном составе, за право участвовать в соревнованиях и т.д. Исследования психологов показали, что чем слабее симпатии, дружеские связи между спортсменами в конкурирующей деятельности, тем выше их индивидуальные показатели. Видимо, менее выраженные дружеские отношения и симпатии, неприязнь и конфликтность формируют особую внутреннюю установку на предстоящие действия, мобилизуют усилия.

Вербальные отчеты спортсменов подтверждают один из известных фактов в психологии межличностных отношений, когда высокий уровень неформальных связей приводит к панибратству, снижению чувства ответственности за выполнение задания, требовательности к себе и своим товарищам, безразличному отношению к результату.

Наиболее типичными для лиц, сильно симпатизирующих друг другу, были такие устные отчеты, где одна из сторон заявляла, что перед стартом «не думал о том, чтобы показать хорошее время, так как своему другу можно и проиграть». Другая же сторона, не зная о том, что сказал товарищ, высказывалась так: «Хотелось, конечно, старт сделать лучше, но особого желания выиграть не было. Если бы и проиграл, не расстроился бы».

Это тот самый случай, когда неформальные отношения «захлестывают» формальные. Тогда требуется срочное вмешательство тренера. В одних случаях бывают полезны беседы и серьезная критика, в других — перестановки игроков, а в третьих надо спровоцировать конфликт. Все зависит от ситуации, сложившихся взаимоотношений и значимости для всех результатов совместной деятельности.

Конфликтные межличностные отношения формируют агрессивное поведение, активизируют действия спортсмена заставляют его искать пути к выигрышу, победе над соперником, потому что успех в спарринге или любом акте конкурирующей деятельности с человеком, вызывающим чувство неприязни, — это прежде всего удовлетворена уязвленного самолюбия, один из путей повышения своего статуса, демонстрация своего превосходства над ним и т.д.

Спортивная практика богата примерами, когда лица, находящиеся в конфликте, для того, чтобы одержать верх друг над другом, мобилизуют все свои физические и духовные силы не только на тренировке, но и на соревнованиях. Причем для них уже не важно, какой они покажут результат, займут ли призовые места. Главное — выиграть друг у друга.

Казалось бы, вот один из путей (и, видимо, самый легкий) повышения эффективности действий спортсменов. Действительно, улучшение результатов и отношения к занятиям под воздействием этого фактора может послужить для тренера основанием для разработки специального методического приема. Однако нельзя забывать о том, каких эмоциональных затрат и нервной энергии требует совместная конкурирующая деятельность. Поэтому часто прибегать к этому приему в условиях тренировки не следует: он станет неэффективным или педагогически неоправданным, так как обе стороны будут настолько психологически опустошены заранее, что в условиях соревнований, когда надо будет мобилизовать весь эмоциональный потенциал на физические и умственные усилия, тот и другой окажутся к этому не готовы. Таким образом, пользоваться негативными отношениями

спортсменов, создавать искусственный конфликт надо весьма осторожно, с чувством меры, не забывая о том, что как отдельный спортсмен, так и команда в целом должны тренироваться и общаться в обстановке доброжелательности, психологического комфорта, в окружении друзей или хотя бы заинтересованных лиц. Коллектив с высокоразвитой культурой межличностных отношений, безусловно, всегда будет добиваться хороших результатов, но опять-таки при условии значимости для всех и каждого деятельности, которой они занимаются. Сами по себе социально-психологические факторы, не подкрепленные потребностью и заинтересованностью в деятельности и в ее конечном результате, не окажут нужного воздействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Мишин А. М. Прыжки в фигурном катании. – М.:ФиС, 1976
- 2 Сайт www.skateclas.ru
- 3 Сайт www.tulup.ru
- 4 Гришина М. В. Подготовка фигуристов: основы управления. – М.: ФиС, 1986. – 144 с., ил.
- 5 Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – Малаховка: МОГИФК, 1989
- 6 Санная М. В. Самооценка и соморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. Канд. Дис. – М., 1983.
6. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006г. - 154 стр.
7. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978. – 136 с.
8. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил