

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург

Е. Н. Тузова

Развитие
физических способностей
у юных фигуристов

Учебно-методическое пособие
для студентов, обучающихся по направлению
034300 (62) - Физическая культура



ЧЕЛОВЕК/SPORT
Москва 2015

ББК 75.06

Т 81

Оформление серии

Александр Литвиненко

Тузова Е. Н.

Т 81 Развитие физических способностей у юных фигуристов. Учебно-методическое пособие. – М.: Человек, Sport, 2015. 80 с. (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-906131-62-1

В учебно-методическом пособии, предназначенном тренерам и преподавателям физической культуры, рассказывается о физической подготовке в процессе становления мастерства фигуристов, о средствах и методах развития физических способностей на этапе предварительной подготовки (фигуристы 4–6 лет) и на этапе начальной специализации (фигуристы 7–9 лет).

ББК 75.06

ISBN 978-5-906131-62-1

© Издательство «Человек»,
оформление, 2015
© Издательство «Sport»,
издание, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Значение физической подготовки в процессе становления мастерства фигуристов.	6
2. Роль ОФП и СФП в развитии физических способностей юных фигуристов	9
3. Развитие физических способностей в фигурном катании	15
4. Периодизация развития физических способностей юных фигуристов	19
5. Средства и методы развития физических способностей на этапе предварительной подготовки (фигуристы 4–6 лет) и на этапе начальной специализации (фигуристы 7–9 лет).	22
5.1. Координационные способности.	22
5.2. Скоростные способности	29
5.3. Силовые способности	32
5.4. Скоростно-силовые способности.	41
5.5. Выносливость	44
5.6. Гибкость	47
6. Организация и структура занятий по ОФП и СФП с юными фигуристами	52
Заключение	63
Контрольные вопросы	65
Список использованной литературы	66
Приложения	71