

УДК 796.912.015

ББК 75

Ч 46

*Рецензенты:*

Чубанов Е. В., к. п. н., доцент, зав. кафедрой Теории  
и методики зимних видов спорта  
(ФГБОУ ВО МГАФК),

Бурякин Ф. Г., к. п. н., профессор кафедры ТимФКиС  
(ФГБОУ ВО МГАФК)

- Ч46 Черепанова, И. О. Целевая координационная подготовка фигуристов на этапе спортивной специализации: монография / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. — Малаховка, 2021. — 216 с.

ISBN 978-5-00063-053-2

В работе рассматривается история развития фигурного катания и дается характеристика соревновательной и тренировочной деятельности фигуристов, представлена структура и модельные характеристики координационной подготовленности фигуристов на этапе спортивной специализации и ее динамика в годичном цикле тренировки.

Предлагается авторская концепция целевой координационной подготовки и технология ее построения в годичном цикле тренировки фигуристов на этапе спортивной специализации.

Монография предназначена для спортсменов, тренеров, студентов и преподавателей высших учебных заведений по физической культуре, слушателей ФПК.

УДК 796.912.015

ББК 75

*Утверждено научно-методическим советом ФГБОУ ВО  
МГАФК в качестве монографии*

ISBN 978-5-00063-053-2

© Черепанова И. О., Дунаев К. С., А. К. Тихомиров, 2021.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия  
физической культуры», 2021.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
<b>Глава I. Теоретические основы целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации .....</b>	<b>7</b>
1.1. Соревновательная деятельность фигуристов и требования, предъявляемые к координационной подготовленности спортсменов .....	7
1.2. Характеристика тренировочной деятельности фигуристов на этапе спортивной специализации и анализ содержания координационной подготовки в ней .....	23
1.3. Теоретические основы совершенствования координационных способностей фигуристов на этапе спортивной специализации .....	39
Резюме .....	60
<b>Глава II. Организационно-педагогические факторы системы целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации .....</b>	<b>65</b>
2.1. Изучение особенностей соревновательной и тренировочной деятельности фигуристов на этапе спортивной специализации, влияющих на организацию целевой координационной подготовки .....	65
2.2. Структура и модельные характеристики координационной подготовленности фигуристов на этапе спортивной специализации .....	79
2.3. Динамика уровня координационной подготовленности фигуристов на этапе спортивной специализации в годичном цикле тренировки .....	85
Резюме .....	88
<b>Глава III. Обоснование основных педагогических компонентов целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации .....</b>	<b>92</b>
3.1. Предпосылки построения целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации ..	92
3.2. Исследование внешних и внутренних параметров тренировочной и соревновательной деятельности фигуристов на этапе спортивной специализации .....	107
3.3. Экспериментальное обоснование отдельных компонентов системы целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации .....	110
Резюме .....	130

<b>Глава IV. Оценка эффективности технологии целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации в годичном цикле тренировки.</b>	<b>137</b>
4.1. Структура организации модели процесса целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации . . . . .	137
4.2. Методика проведения основного педагогического эксперимента . . . . .	147
4.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение . . . . .	154
4.3.1. Динамика прироста показателей кондиционных способностей фигуристов 10—11 лет на этапе спортивной специализации в годичном цикле подготовки . . . . .	154
4.3.2. Динамика прироста показателей специфических координационных способностей фигуристов 10—11 лет на этапе спортивной специализации в годичном цикле подготовки. . . . .	160
4.3.3. Динамика прироста показателей технической подготовленности фигуристов 10—11 лет на этапе спортивной специализации в годичном цикле подготовки . . . . .	164
4.3.4. Динамика прироста показателей соревновательной деятельности фигуристов 10—11 лет на этапе спортивной специализации в годичном цикле подготовки . . . . .	171
4.3.5. Медико-биологическое обоснование функционального состояния вестибулярного анализатора фигуристов 10—11 лет на этапе спортивной специализации в годичном цикле подготовки . . . . .	173
Резюме . . . . .	178
<b>Заключение и основные направления дальнейшего совершенствования системы подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Литература . . . . .</b>	<b>191</b>
<b>Приложения . . . . .</b>	<b>199</b>
Приложение № 1. Распределение тренировочной нагрузки в средствах подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации . . . . .	200
Приложение № 2. Направленность, структура и уровень нагрузки по микроциклам в годичном цикле подготовки по координационной подготовке (КП) для групп УТТ на этапе спортивной специализации . . . . .	201
Приложение № 3. Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годичном макроцикле фигуристов на этапе спортивной специализации . . . . .	205