

УДК 796.912.015.68.032.2

ББК 75

О 75

Рецензенты:

И.В. Афанасьева, к.п.н., доцент, (ФГБОУ ВО МГАФК)

В.И. Баранюк, к.п.н., (ФГБОУ ВО МГАФК)

О 75 Основы системы подготовки фигуристов в олимпийском спорте : учебное пособие / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. К. Тихомиров, Е. В. Чубанов ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. - 144 с.

Учебное пособие «Основы системы подготовки фигуристов в олимпийском спорте» подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, магистрантов и аспирантов, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно-методической комиссией ФГБОУ ВО МГАФК
в качестве учебного пособия*

УДК 796.912.015.68.032.2

ББК 75

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2020

© И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, А.К.Тихомиров,
Е.В. Чубанов, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	12
ГЛАВА I. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.....	13
1.1. Устремленность к высшим достижениям.....	16
1.2. Углубленная специализация.....	17
1.3. Единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки.....	18
1.4. Непрерывность тренировочного процесса.....	19
1.5. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.....	21
1.6. Волнообразность нагрузок.....	23
1.7. Вариативность нагрузок.....	27
1.8. Цикличность процесса подготовки.....	29
1.9. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности фигуристов.....	31
1.10. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности фигуристов с внутренинровочными факторами.....	33
1.11. Взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой перетренированности, травматизма и заболеваний.....	35
1.12. Вопросы для подготовки.....	37
1.13. Учебная практика.....	38
ГЛАВА II. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ.....	39
2.1. Современные представления о структуре и содержании процесса многолетней подготовки фигуристов.....	39
2.2. Подходы к развитию детско-юношеского спорта и построению многолетней подготовки.....	44
2.3. Оптимальный возраст для начала занятий фигурным катанием.....	47
2.4. Возраст спортсменов и их предрасположенность к выполнению различных тренировочных программ.....	48

2.5. Направления интенсификации процесса подготовки фигуристов.....	49
2.6. Продолжительность подготовки к высшим достижениям.....	53
2.7. Место соревнований в системе многолетней подготовки фигуристов.....	54
2.8. Соревнования возрастных групп и проблема форсирования подготовки.....	57
2.9. Вопросы для подготовки.....	60
2.10. Учебная практика.....	61

ГЛАВА III. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ..... 62

3.1. Стадии и этапы многолетней подготовки фигуристов.....	62
3.2. Подготовка в первой стадии процесса многолетнего совершенствования.....	66
3.3. Подготовка во второй стадии процесса многолетнего совершенствования.....	73
3.4. Вопросы для подготовки.....	80
3.5. Учебная практика.....	82

ГЛАВА IV. ОТБОР ФИГУРИСТОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ..... 82

4.1. Спортивный отбор фигуристов.....	82
4.2. Отбор фигуристов на этапах многолетней подготовки.....	83
4.3. Организационные основы спортивного отбора фигуристов.....	87
4.4. Критерии, используемые в процессе отбора фигуристов.....	88
4.5. Вопросы для подготовки.....	91
4.6. Учебная практика.....	92

ГЛАВА V. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ..... 93

5.1. Подходы к периодизации годичной подготовки фигуристов.....	93
5.2. Периодизация годичной подготовки фигуристов в системе многолетнего совершенствования.....	96

5.3. Периодизация годичной подготовки и участие в соревнованиях.....	101
5.4. Состояния подготовленности фигуристов к соревнованиям и готовности к высшим достижениям.....	104
5.5. Стратегии периодизации годичной подготовки фигуристов.....	107
5.6. Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям.....	110
5.7. Вопросы для подготовки.....	112
5.8. Учебная практика.....	113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	114
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	122
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	124