

УДК 796.912

Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. — Малаховка, 1987.

Методические рекомендации подготовили кандидаты педагогических наук Скуратова Т.В., Тихомиров А.К.

В методических рекомендациях изложены тесты и критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов, выступающих в одиночном, парном катании и спортивных танцах на льду.

Материалы адресованы студентам ИФК /3 курс, раздел 5, тема 12/, слушателям ФПК, тренерам по фигурному катанию на коньках.

Ил. 2. Список литературы — 8 назв.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент
В.П.Кубаткин
кандидат педагогических наук
Е.Е.Биндусов

Одобрено:

Методической комиссией
Московского областного
государственного инсти-
тута физической культуры

" " 1987 г.

С — Московский областной государствен-
ный институт физической культуры,
1987

3 ВВЕДЕНИЕ

Бурный рост спортивных результатов, усложнение соревновательных программ, совершенствование тренировочного процесса все больше связывается с ранней специализацией в ряде видов спорта и, особенно, в фигурном катании на коньках. В свою очередь, это требует более глубокого и всестороннего изучения индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся, разработки эффективных методов оценки двигательной подготовленности фигуристов различных специализаций, отбора и ориентации в данном виде спорта.

Одной из актуальных проблем теории и методики фигурного катания на коньках является обоснование средств и методов всесторонней оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов, что особенно важно для рационального, научнообоснованного планирования поэтапной подготовки и прогнозирования спортивных результатов.

В данных методических рекомендациях рассматриваются комплексы надежных и информативных тестов, которые целесообразно использовать для контроля за уровнем физической подготовленности юных фигуристов 7-12 лет одиночного катания, а также представителей парного катания /возраст девушек 13-14 лет, юношей 17 лет/ и спортивных танцев на льду /возраст, соответственно: 15 и 17 лет/.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Фигурное катание на коньках является сложно-координированным видом спорта. По характеру тренировочной и соревновательной деятельности его можно отнести к ациклическим видам спорта, с выполнением основных нагрузок в зоне субмаксимальной мощности. Это предъявляет высокие требования к уровню развития кардиореспираторной, энергообеспечивающей и других систем организма спортсменов.

Важным звеном в подготовке спортсменов является контроль за подготовленностью, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Комплексный контроль подготовленности — это сбор и информационная обработка данных об этапном /перманентном/ состоянии