

УДК 796.912

Применение технических средств при обучении фигурному катанию на коньках: Методические рекомендации /Сост.Тихомиров А.К., Соловых М.В. - Малаховка: МОГИЭК, 1988. - 28с.

В методических рекомендациях описаны технические средства, используемые в процессе подготовки фигуристов различных специализаций и методика применения этих средств.

Предназначены для проведения методических занятий на 2 курсе (раздел III, тема 8).

ОДОБРЕНО:

Методической центральной комиссией  
Московского областного государственного  
института физической культуры

© - Московский областной государственный  
институт физической культуры, 1988

А

4

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед проведением методических занятий на 2 курсе по теме 8 (раздел III) "Применение технических средств обучения" студенты в результате других методических и практических занятий по курсу специализации, занятий по СПС, проводившихся в институте и на базах детско-юношеских спортивных школ, уже ознакомлены с принципом действия основных технических средств. У студентов уже сформированы умения и навыки использования наиболее распространенных и доступных технических средств.

На методических занятиях по теме 8 (раздел III) идет углубленное изучение и разбор определенных вопросов, приближенно к практическим занятиям.

### I. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

В последние годы внимание многих специалистов обращено на использование в подготовке спортсменов различных технических средств (тренажерных устройств и приборов информации). Применение технических средств в тренировочном процессе и соревновательной деятельности позволит получить более объективные данные о количественных и качественных характеристиках двигательных действий, уровне развития основных физических качеств. Благодаря использованию технических средств имеется возможность более эффективно развивать физические качества и одновременно совершенствовать технику основного вида спорта. С помощью технических средств тренеру значительно легче устранять ошибки при выполнении подготовительных и соревновательных упражнений. Особенно полезны технические средства срочной информации, которые дают возможность спортсмену сознательно управлять пространственными, временными, динамическими параметрами различных движений.

Результаты исследований Д.Н. Денискина, И.П. Ратова, В.В. Кузнецова и др. показывают, что использование тренажеров для повышения уровня развития физических качеств взрослых и юных спортсменов наиболее эффективно в ходе регионального и особенно локального воздействия на специфические мышечные группы.

Таким образом, региональное применение технических средств позволяет:

I) более эффективно решать вопросы практической реализации учебно-тренировочных задач и лучше управлять процессом обучения юных спортсменов;

А