

**Міністерство молоді та спорту України
Українська федерація фігурного катання на ковзанах**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Заступник Міністра
молоді та спорту України**

_____ **Сергій ТИМОФЄЄВ**

ФІГУРНЕ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
шкіл вищої спортивної майстерності**

м. Київ



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№3/4.3/26 від 03.06.2026
КЕП: Тимофєєв С. О. 03.06.2026 18:31
3FAA9288358EC00304000000D4E538006DC7DA00

ВСТУП

Розробка навчальної програми з фігурного катання на ковзанах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності (далі — програма) зумовлена потребою вдосконалення підготовки вихованців у дитячо-юнацьких спортивних школах (далі — спортивні школи) та учнів-спортсменів у школах вищої спортивної майстерності (далі — ШВСМ) у зв'язку із змінами правил міжнародних спортивних змагань, які вплинули на систему підготовки спортсменів, що спеціалізуються у фігурному катанні на ковзанах, а також значними змінами в нормативно-правових документах.

Практика роботи спортивних шкіл та ШВСМ, аналіз їх діяльності свідчать, що спортивна майстерність спортсменів з фігурного катання на ковзанах та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

Програма визначає цільову спрямованість і зміст навчально-тренувального процесу у фігурному катанні на ковзанах у відділеннях спортивних шкіл та ШВСМ, а також розрахована для використання в організації навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів спеціалізованих спортивних класів будь-якої форми їх організації в закладах загальної середньої освіти.

I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФІГУРНМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ

1. Загальна характеристика спортивної підготовки

Фігурне катання на ковзанах як вид спорту відповідає зростаючим вимогам розвитку сучасного спорту, характеризується насиченістю змагальних програм надскладними стрибками в три та чотири оберти, унікальними стежками кроків, віртуозними обертаннями в одиночному катанні, складними підтримками й підкрутками в парному катанні, прагненням створити на льоду сценічний образ, що запам'ятовується, у танцях на льоду.

Педагогічний процес у фігурному катанні на ковзанах ґрунтується відповідно до вікових особливостей розвитку спортсмена, рівня його підготовленості, формування рухових умінь і навичок.

Фігурне катання на ковзанах – складно-координаційний вид спорту, у якому гармонійно поєднуються елементи швидкісного бігу на ковзанах, художньої гімнастики, акробатики, хореографії. Виконання складних за координацією вправ відбувається під музику, іноді визначеного ритму (у дисципліні — танці на льоду) і вимагає високої швидкості катання, виразності, артистичності, невимушеності.

Стрибки, що супроводжуються багаторазовими обертаннями, і м'яке приземлення на одну ногу вимагають точності рухів у часі та просторі. Спортсмени міжнародного класу мають поєднувати в собі високий рівень розвитку й стійкості вестибулярного апарату, його чутливості, що необхідно під час виконання різних «Спіралей», обертань, обов'язкових танців, підтримок і багатообертових стрибків. Вони здатні переносити надзвичайні за розміром обертальні навантаження (обертання «Штанд», «Гвинт», «Дзига») і зберігати в цей час точність рухів, особливо під час зміни положення голови («Заклон»).

Спортсмени екстра-класу відрізняються поєднанням високого рівня загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, відмінною координацією рухів.

Виконання довільної програми, з огляду на її динамічність, високу швидкість, наявність численних стрибків, пов'язане з великими енерговитратами, за тривалістю — робота максимальної потужності.

Розвиток та вдосконалення комплексу аналізаторів під час регулювання рухової діяльності спортсмена визначає специфічні відчуття, на яких будується філігранна техніка фігурного катання на ковзанах. У цей час виявляється зв'язок між кваліфікацією спортсмена та ефективністю виконання вправи.

Удосконалення функцій центральної нервової системи під час керування опорно-руховим апаратом поєднується з удосконаленням систем кровообігу, дихання, підвищенням обміну речовин. Розміри навантажень, що стимулюють функції різних систем організму, легко дозуються в процесі навчально-тренувальних занять, що дозволяє використовувати фігурне катання на ковзанах як засіб фізичного виховання дітей віком від 5 років.

2. Мета і завдання спортивної підготовки

Метою спортивної підготовки у фігурному катанні на ковзанах є досягнення найвищого для конкретного спортсмена рівня розвитку технічної, хореографічної, тактичної та психологічної підготовленості з метою успішного виступу в спортивних змаганнях.

Основні завдання, які вирішуються у процесі підготовки:

засвоєння техніки й тактики;

забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей та можливостей функціональних систем організму;

навчання основ хореографії, розкриття артистичних можливостей, виховання музичного смаку;

виховання моральних і вольових якостей;

забезпечення відповідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для досягнення високих результатів;

комплексне вдосконалення і виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості.

3. Зміст видів підготовки спортсменів

Технічна підготовка

Спортивна техніка — сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту. Технічна підготовленість — ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям виду спорту і спрямована на досягнення високих результатів. У структурі технічної підготовленості виділяють базові та додаткові рухи. Базові рухи і дії складають основу техніки виду спорту, додаткові — елементи рухів, що характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Результативність техніки рухів залежить від її ефективності, стабільності, варіативності, економічності.

Ефективність техніки рухів визначається її відповідністю до завдань, що вирішуються, високим кінцевим результатом, відповідністю рівню технічної, фізичної, психологічної та інших видів підготовленості.

Стабільність техніки рухів пов'язана з її стійкістю незалежно від умов змагань, функціонального стану спортсмена.

Варіативність — спроможність спортсмена до оперативної корекції рухових дій в умовах змагальної діяльності.

Економічність техніки рухів — раціональне використання енергії, часу і простору під час виконання прийомів і дій.

Завдання, що вирішуються в процесі технічної підготовки:

досягнення високої стабільності та раціональної варіативності виконання різних елементів та їх сполучень, що складають засади техніки фігурного катання на ковзанах;

послідовне включення засвоєних елементів та їх сполучень у змагальні програми;

удосконалення структури елементів, їх динаміки й кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

підвищення надійності та результативності техніки виконання складних елементів в екстремальних змагальних умовах;

удосконалення технічної майстерності спортсмена з урахуванням вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засоби технічної підготовки: змагальні вправи, навчально-тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, вправи на різних тренажерних пристроях тощо.

Фізична підготовка

Ефективне оволодіння технікою спортивних вправ можливе лише на базі розвинених фізичних здібностей.

Фізична підготовленість дозволяє виконувати великий обсяг навчально-тренувальної та змагальної роботи високої інтенсивності. За низького рівня фізичної підготовленості неможливо продуктивно проводити навчально-тренувальні заняття: спортсмен швидко перевтомлюється, частіше хворіє і травмується.

Ускладнення виконуваних елементів, збільшення кількості обертів у стрибках (до 3, 5 і 4) і швидкості обертань вимагає постійного нарощування сили, швидкості, гнучкості та спритності. Чим вище рівень фізичної підготовленості, тим більш тривалий час спортсмен здатний зберігати спортивну форму.

Фізичну підготовку поділяють на загальну, допоміжну і спеціальну. Об'єднує ці види підготовки — розвиток рухових якостей, функціональне та морфологічне вдосконалення різних систем організму.

Загальна фізична підготовка (далі — ЗФП) спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, що сприяє досягненню високих спортивних результатів у фігурному катанні на ковзанах.

Допоміжна фізична підготовка будується на базі загальної фізичної підготовленості. Вона створює спеціальне підґрунтя для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка (далі — СФП) будується з урахуванням фізичних спроможностей м'язів до прояву відповідних рухових якостей та біомеханічних умов її реалізації в конкретних елементах фігурного катання. Це і є її головним завданням.

Хореографічна підготовка

Поняття «хореографія» поєднує в собі різні види танцювального мистецтва, де художній образ створюється за допомогою жестів, умовних виразних рухів. Навчально-тренувальні заняття усіма формами хореографії входять у весь процес багаторічної підготовки спортсменів з виду спорту. Основні форми навчально-тренувальних занять: класичний, характерний та народний танці, етюди, що виконуються за тематичним планом, вправи на льоду з метою надання

елементам фігурного катання пластичної завершеності (стрибки, підтримки, обертання, кроки тощо), постановка програм у залі та їх відпрацювання на льоду, навчально-тренувальні виконання елементів і виступи перед глядачами з метою вирішення конкретного хореографічного завдання.

В основі хореографічної підготовки лежить музика. Кожен музичний твір вимагає відповідної інтерпретації в хореографічній композиції. Щоб виконати музично-хореографічну композицію, необхідне вільне володіння засобами передачі ідей, тобто висока художня виконавча майстерність, що досягається в результаті систематичних навчально-тренувальних занять хореографією та оволодіння вправами, розподіленими за роками навчання.

Навчання класичному танцю починається з екзерсису. В екзерсисі різнобічно розвиваються м'язи ніг, постава корпусу, ніг, рук і голови, удосконалюються координація рухів, контроль за положенням тіла у просторі, статична і динамічна стійкість. Вправи екзерсису підібрані багаторічним досвідом поколінь хореографів таким чином, щоб у процесі навчально-тренувальних занять у роботу послідовно включалися нові м'язи тіла без небезпеки перевантаження. Щоб полегшити виконання, вправи спочатку вивчаються біля верстата, а в міру засвоєння — тримаючись за верстат рукою.

Паралельно з вивченням екзерсису біля верстата спортсмени приступають до засвоєння великих поз на середині залу.

Найбільш цікава й важка частина навчально-тренувального заняття з хореографії — алегро, або різні малі та великі стрибки, комбінації стрибків на середині залу. Спочатку стрибки вивчаються біля верстата, потім навчання переноситься на середину залу.

Тактична підготовка

На сучасному рівні спортивних досягнень у фігурному катанні на ковзанах особлива роль відводиться тактичній підготовці. Технічна, фізична, хореографічна і вольова підготовленість найсильніших спортсменів на високому рівні, тому за інших рівних умов перемога на найбільших змаганнях в остаточному підсумку визначається зрілістю тактичної майстерності.

Спортсмени, виконуючи змагальні програми, безпосередньо не зіштовхуються із суперником, для них тактика виражається в складній системі щорічних вимог Міжнародної спілки ковзанярів (далі — МСК): технічно і стабільно виконувати елементи фігурного катання, показувати композиційне та художнє рішення програми.

Відповідно, тактика спортсмена на спортивних змаганнях полягає в оптимальному виконанні змагальних програм і завоюванні кращого місця, що відповідає його реальним можливостям.

Завдання тактичної підготовки:

вивчення загальних положень тактики, сутності та закономірностей змагальної діяльності у виді спорту;

вивчення способів і можливостей тактики у фігурному катанні на ковзанах, тактичного досвіду найсильніших спортсменів;

проведення розминки, регламентованої правилами спортивних змагань, і виконання змагальних програм на навчально-тренувальних заняттях і контрольних стартах;

вивчення суперників: їх технічної, фізичної та вольової підготовленості;

розбір і аналіз проведеного спортивного змагання, формування висновків на майбутнє.

Психологічна підготовка

Поняття «психологічна підготовка» спортсмена включає два розділи — загальна психологічна підготовка і психологічна підготовка до конкретного спортивного змагання.

Завдання загальної психологічної підготовки:

виховання вольових якостей;

розвиток та вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, відчуття льоду, часу і простору, партнера;

розвиток уваги (стійкості, зосередженості, розподілу і переключення);

розвиток емоційного інтелекту.

Мета психологічної підготовки — формування стану, за якого спортсмен може повною мірою використати функціональну і спеціальну готовність з метою реалізації максимально можливого результату в спортивному змаганні, протистояти передзмагальним ситуаціям, що негативно впливають і викликають неузгодженість функцій, тобто показати високу надійність змагальної діяльності. Такий стан називають станом психологічної готовності до спортивного змагання.

Емоційний стан може змінюватися під час підготовки до змагань, безпосередньо перед стартом і в ході змагання. Тому до універсальних засобів психологічної підготовки, яких треба навчити кожного спортсмена, відносять способи та прийоми саморегуляції емоційного збудження. Навчання саморегуляції починається з навчання самоконтролю.

Несприятливі емоційні стани виявляються у двох формах збудження — надмірного і недостатнього. Ознаки надмірного збудження: різке підвищення ритму пульсу, прискорене й поверхневе дихання, підвищення тону м'язів, тремтіння, дратівливість, розсіяність уваги, метушливість. Ознаками недостатнього збудження є млявість, сонливість, позіхання, уповільнені рухи.

Спортсмен має навчитися виявляти ці ознаки та контролювати свій стан. Найбільш ефективним методом саморегуляції є самонавіювання з використанням аутогенного тренування або його різних модифікацій — психорегулюючого, психом'язового та емоційно-вольового тренування.

Крім оволодіння прийомами саморегуляції, велику роль мають педагогічні впливи тренера-викладача, спрямовані на оптимізацію психологічного стану спортсмена на етапі безпосередньої підготовки до спортивних змагань: педагогічні тести, контрольні виконання змагальних програм, за допомогою яких перевіряється динаміка зростання підготовленості спортсмена до змагання.

Для керування психологічним станом застосовують комфортні або дискомфортні навчально-тренувальні заняття. Вони (залежно від

функціонального стану спортсмена, його відношення до майбутнього спортивного змагання, завдань, поставлених тренером-викладачем) можуть викликати почуття задоволення, легкості, зменшити рівень психологічної напруженості, або, навпаки, викликати почуття незадоволеності досягнутим, стимулювати до додаткових зусиль, підвищити рівень активності.

Інтегральна підготовка

Метою інтегральної підготовки є комплексне вдосконалення і виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Засоби відновлення

Усі засоби відновлення, що використовуються в навчально-тренувальному процесі, можуть бути умовно об'єднані в три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце в проблемі відновлення відводиться педагогічним засобам, що припускають керування працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності. Можливості педагогічних засобів відновлення винятково різноманітні: відбір, варіативність та особливості поєднання методів і засобів у процесі складання програм навчально-тренувальних занять; різноманітність та особливості поєднання навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів під час планування мезоциклів, раціональна розминка в навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях; раціональна побудова заключних частин навчально-тренувальних занять; режим повсякденного життя та спортивної діяльності; умови для здійснення навчально-тренувального процесу.

Складаючи програми навчально-тренувальних занять, варта уваги організація підготовчої та заключної частин. Раціональна побудова першої частини навчально-тренувального заняття сприяє більш ефективному «входу до роботи», допомагає досягти високого рівня працездатності в основній частині. Раціональна організація заключної частини навчально-тренувального заняття дозволяє швидше усунути ознаки стомлення. Правильний добір вправ і методів їх використання в основній частині навчально-тренувального заняття забезпечує належний рівень працездатності та емоційного стану спортсменів, ефективний перебіг процесів відновлення під час виконання навчально-тренувальних програм. Цьому сприяють оптимальне поєднання групової та індивідуальної форм навчально-тренувальної роботи, використання засобів активного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення широко розповсюджені. За допомогою психологічних впливів вдається швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, сформувану чітку настанову на ефективне виконання навчально-тренувальних і змагальних програм, довести до меж індивідуальної норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі.

Психологічні засоби дуже різноманітні. До найважливіших із них відносяться: аутогенне тренування та його модифікації — психорегулююче тренування, сон-відпочинок, відеопсихологічний вплив. Значний вплив на психічний стан спортсмена мають умови навчально-тренувального процесу і спортивних змагань, організація побуту та дозвілля.

Особливу увагу фахівців привертають можливості психорегулюючого тренування, що засноване на регулюванні психічного стану, використанні свідомого розслаблення м'язової системи та впливі спортсмена на функції свого організму за допомогою слова. Шляхом психорегулюючого тренування вдається забезпечити відпочинок нервової системи, зменшити психічне напруження.

Ефективність психологічних процедур підвищується за умов їх комплексного застосування. Комплекс дій із застосуванням методів психічної терапії, викликаного сну, емоційно-вольового та психорегулюючого тренування справляє виражений відновлювальний вплив після напруженої навчально-тренувальної та змагальної роботи.

Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому усуванню гострих форм загального і місцевого стомлення, ефективному надолуженню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів розрізняють: гігієнічні засоби; фізичні засоби; харчування; фармакологічні засоби.

До гігієнічних засобів відносяться:

- раціональний і стабільний розпорядок дня;
- повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки до спортивних змагань;
- стан та обладнання спортивних споруд.

З комплексу фізичних засобів найбільш популярні та широко застосовувані такі засоби відновлення:

- різні види масажу;
- сауна та парна лазня, різноманітні гідро- та електропроцедури;
- світлові опромінення;
- магнітотерапія та інше.

Важливу роль у навчально-тренувальній та змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменів відіграє правильно збалансована система харчування, що відповідає характеру, розміру та спрямованості навантажень, кліматичним та погодним умовам.

Фармакологічні засоби відновлення:

- речовини, що сприяють відновленню запасів енергії та підвищують стійкість організму до стресових ситуацій;

- препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення;

- вітамін та мінеральні речовини;

- адаптогени рослинного і тваринного походження;

- зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати.

4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови навчально-тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень.

Критерієм ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень у нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Жодні зовнішні фактори не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічної підготовки. Перш за все необхідно повністю виключити спрямованість до досягнень у дитячо-юнацьких спортивних змаганнях шляхом ранньої спеціалізації і застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу.

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсмена на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини визначається досягненням «перших великих успіхів». Таким чином, у цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з іншого — у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного вдосконалення і зростання результатів.

Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і складає від 6–7 до 9–10 років у жінок і від 7–8 до 10–11 років у чоловіків. Зменшення тривалості підготовки на цій стадії, зазвичай не більш ніж на 1–2 роки, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсмена, його обдарованістю до занять видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і методикою тренування.

Збільшення тривалості підготовки на цій стадії, яке може сягати 2–3 роки і більше, зазвичай пов'язане з раннім початком занять спортом і затриманням процесу вікового розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних перебудов як реакції на застосовувані тренувальні і змагальні навантаження, а також специфікою виду спорту.

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. Спортсмени, які приступили до цієї стадії багаторічної підготовки, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять

до складу різних збірних команд. Тому основним критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості спортивних змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження впродовж тривалого часу рівня спортивної майстерності і змагальної результативності.

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні — від 2–3 до 15–20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку.

Уміння побудувати навчально-тренувальний процес у різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найбільш успішно використати збережені адаптаційні резерви і одночасно не висувати граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний у попередні роки, є основним резервом для збереження високоефективної змагальної діяльності протягом ряду років.

Тривалість спортивної кар'єри в значній мірі визначається специфікою виду спорту, факторами, що визначають ефективну змагальну діяльність. Важливо враховувати й індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою визначені генетично.

У другій стадії багаторічної підготовки виділяють два етапи: максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень.

Розподіл етапів другої стадії багаторічної підготовки в значній мірі умовний, кожен із них плавно переходить у наступний і чіткої межі між ними не існує, оскільки вся система багаторічного вдосконалення спортсмена є єдиним процесом становлення вищої спортивної майстерності і його реалізації в системі спортивних змагань. Проте цей поділ дозволяє систематизувати процес підготовки, підкорити його закономірностям формування і реалізації спортивної майстерності з урахуванням особливостей вікового розвитку і статі спортсменів, специфіки виду спорту, матеріально-технічних і соціальних умов.

На тривалість етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей мають вплив різні фактори. В їх числі величина навантажень, сумарний обсяг роботи і особливості застосовуваних тренувальних засобів на попередніх етапах багаторічної підготовки; величина збережених функціональних резервів і адаптаційних ресурсів, раціональна і гнучка методика підготовки, орієнтована на пошук засобів і методів, що здатні стимулювати подальше зростання майстерності, стан здоров'я, психічна готовність до тривалої напруженої підготовки і т. д. За інших рівних умов спортсмени, які вийшли на рівень вищих досягнень за рахунок різносторонньої підготовки, відносно невеликого сумарного обсягу роботи і за відсутності елементів форсування підготовки в підлітковому і юнацькому віці, значно більш схильні до успішної і тривалої спортивної кар'єри на цьому етапі багаторічної підготовки у порівнянні зі спортсменами, підготовка яких не відрізнялася такими особливостями.

Етап початкової підготовки — один із найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися навчально-тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

У технічному вдосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід — основа для подальшого технічного вдосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо має враховуватися в період початкової підготовки.

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам досягає високого ступеню. Окремими дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному, так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. У наступний період (з 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється. Діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення. Отже, велику роль відіграє наочний метод.

Рухові навички в юних спортсменів мають формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку навчально-тренувальних занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісної вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах.

Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом у значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів.

Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі мають проводитися не частіше за 2–3 рази на тиждень, тривалість одного заняття не може

перевищувати двох навчальних годин. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер. Процес навчання має проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15–25 занять (30–35 хв у кожному).

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він має бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється тренером-викладачем з оцінки виконання обов'язкової програми, під час здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів відповідно до років навчання, які представлені тестами, котрі характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

Основними завданнями на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі за невеликого обсягу спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного вдосконалення, аніж спеціалізовані навчально-тренувальні заняття. Намагання збільшити обсяг спеціально підготовчих вправ, «погоня» за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності.

Однією з основних проблем дитячого і юнацького спорту до теперішнього часу залишається визначення вікових меж, найбільш сприятливих для початку спеціалізованих навчально-тренувальних занять. Зважаючи на характер змагальної діяльності та профільність тих чи інших фізичних якостей для кожного виду змагальної діяльності ці межі є різними.

Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена співвідношенням різних її видів, роботою різної переважної спрямованості, динамікою і величиною навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних компонентів фізичної підготовки. Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, у порівнянні з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85–90% загального обсягу роботи. Однак співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів та методів тренування.

На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. Широкою є технічна підготовка в складно-координаційних видах спорту, яким є фігурне катання на ковзанах. У результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує в нього здібності до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту, відповідної його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних спортивних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Дуже важливою умовою підготовки юних фігуристів на етапі попередньої базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість.

Необхідно сформулювати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто, незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки в цьому віці, не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. За високого природнього темпу приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби — комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні спортивні змагання, навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями і т. п.

Рациональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної спортивної підготовки в значній мірі ускладнюється необхідністю врахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Проте надмірна інтенсифікація та спеціалізація навчально-тренувального процесу в роботі з юними спортсменами, які не досягнули оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів. Застосування у тренуванні юних спортсменів найбільш потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. До причин, що обмежують перспективи юних спортсменів, які переносять занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, слід назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату.

Отже, велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей

спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту.

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система спортивної підготовки все більш індивідуалізується. Засоби навчально-тренувальних занять все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен.

У складно-координаційних видах спорту слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у віці 13–16 років легко справляються з такою роботою, у результаті в них різко підвищуються можливості аеробної системи енергозабезпечення і на цій основі різко зростають спортивні результати.

Звичайно це пояснюють ще й тим, що спортсменам, незалежно від їх майбутньої спеціалізації, необхідно створити могутню аеробну базу, на основі якої вони успішно виконуватимуть великі обсяги спеціальної роботи, у них підвищуються здібності до перенесення навантажень і відновлення після них.

Такий підхід правомірний по відношенню до спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, переважно пов'язаних із проявом витривалості. Така базова підготовка відповідає за своєю спрямованістю профільним якостям. У спортсменів, схильних як в морфологічному, так і функціональному відношенні до швидко-силової і складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає непереборним бар'єром у зростанні їх майстерності.

В основі цього бар'єру перш за все лежить перебудова м'язової тканини, у зв'язку з якою підвищуються здібності до роботи на витривалість і пригнічуються здібності до прояву швидкісних якостей, тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, що характеризується вже високими

тренувальними навантаженнями, необхідно підходити з урахуванням майбутньої спеціалізації спортсмена.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах спортивних змагань.

На етапі підготовки до вищих досягнень передбачається досягнення максимальних результатів у видах спортивних змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика. Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15–20 і більше, різко зростають практика змагання та обсяг спеціальної психологічної, тактичної й інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших у координаційному відношенні тренувальних навантажень. За такого збігу спортсменові вдається досягти максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в окремих видах змагань одного виду.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей знаходяться здібності для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки.

Обсяги навчально-тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5–10 %) підвищені або понижені. Основне завдання етапу — знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичній, техніко-тактичній, психологічній) і забезпечити їх прояв у тренувальній і змагальній діяльності.

Особлива увага має бути приділена знаходженню резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, зумовлюючи характер тактичної і психологічної боротьби в змаганнях.

Підготовка на етапі збереження вищої спортивної майстерності характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це наступним.

По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість навчально-тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічної підготовки, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і утрудняє утримання їх на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для цього етапу характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму за колишнього або навіть меншого обсягу навчально-тренувальної роботи. Одночасно велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню приватних недоліків у рівні фізичної підготовленості. Одним із найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена.

Спортсмени, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувальної дії. Як правило, варіантами планування навчально-тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, але і утримати спортивні результати на тому самому рівні.

Тому на цьому етапі слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ на тренажерних пристроях, що ще не використовувалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючи працездатність і ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цього завдання можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження.

Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може опинитися планування ударних мікро- і мезоциклів із виключно високим тренувальним навантаженням.

5. Побудова навчально-тренувального процесу

До засобів підготовки навчально-тренувального процесу відносяться фізичні вправи, що поділяються на чотири групи:

- загально-підготовчі;
- допоміжні;
- спеціально-підготовчі;
- змагальні.

Загально-підготовчі вправи спрямовані на всебічний функціональний розвиток спортсмена.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи — рухові дії, що створюють базу подальшого вдосконалення в обраному виді фігурного катання. До них відносять комплекси вправ, які застосовуються в навчально-тренувальних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки (СФП).

Спеціально-підготовчі вправи відіграють головну роль у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів і включають у себе елементи фігурного катання та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток необхідних рухових якостей і функціональних можливостей.

Змагальні вправи — змагальні програми в кожному виді фігурного катання на ковзанах відповідно до діючих правил спортивних змагань.

Методи підготовки навчально-тренувального процесу — способи роботи тренера-викладача і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння необхідними знаннями, уміннями і навичками, розвиваються рухові якості, що відповідають обраному виду спорту. Ці методи поділяються на три групи — словесні, наочні, практичні.

До словесних методів відносяться: розповідь, пояснення, бесіда, аналіз, обговорення.

Наочні методи включають правильний у методичному відношенні показ окремих елементів фігурного катання на ковзанах, демонстрацію навчальних фільмів.

Методи практичних вправ об'єднують дві основні групи:

1. Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто формування рухових умінь і навичок, властивих фігурному катанню на ковзанах;
2. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

До методів, спрямованих на засвоєння спортивної техніки, відноситься вивчення вправ у цілому та частинами. Вивчення руху в цілому здійснюється засвоюючи прості та складні вправи, поділ яких на частини неможливий. Техніку складних вправ опановують частинами. Використовуючи цілісний та покроковий методи засвоєння рухів, велика роль відводиться підготовчим та імітаційним вправам.

Підготовчі вправи використовуються з метою полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом застосування більш простих рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, проте, виконуючи їх, забезпечуються умови, що полегшують виконання дії.

Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. У навчально-тренувальному процесі вправи застосовують у рамках двох основних методів — безперервного та інтервального. Безперервний метод — одноразове безперервне виконання вправ. Інтервальный метод передбачає виконання вправ з обумовленими паузами відпочинку. Використовуючи їх, вправи можуть виконуватися в рівномірному та змінному режимах. Залежно від вправ і

особливостей їх застосування навчально-тренувальне заняття може бути узагальненим (інтегральне) і вибірним (переважне).

За умов узагальненого впливу здійснюється комплексне вдосконалення різних рухових якостей, а за вибірного — переважає розвиток окремих якостей.

До самостійних практичних методів відносяться ігровий та змагальний.

Ігровий метод забезпечує високу емоційність навчально-тренувальних занять, вимагає від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості та самостійності, уміння керувати своїми емоціями, виявлення координаційних здібностей, швидкості реакції та швидкості мислення. Значна роль ігрового методу як засобу активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової діяльності з метою прискорення адаптаційних і відновлювальних процесів, підтримки досягнутого раніше рівня підготовленості.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, що сприяє підвищенню результатів у навчально-тренувальному процесі.

Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки.

Навантаження розуміють у двох аспектах:

робота, яку виконує спортсмен на навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях;

розмір впливу цієї роботи на організм.

До фізичних компонентів навантажень відносяться:

- 1) тривалість вправ;
- 2) інтенсивність їх виконання;
- 3) тривалість інтервалів відпочинку між вправами;
- 4) характер відпочинку;
- 5) кількість повторень.

Для оцінки фізичного навантаження використовуються поняття обсягу та інтенсивності.

Розмір тренувальних навантажень визначається із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків.

«Зовнішній» бік навантаження подається показниками сумарного обсягу роботи: загальний обсяг роботи (у годинах), кількість навчально-тренувальних занять і змагальних стартів. Найбільш інформативно навантаження характеризується з «внутрішнього» боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників відносяться: дані щодо біоелектричної активності м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, розмір і характер зусиль, що розвиваються, частота скорочень серця та дихання, вентиляція легень, серцеві викиди, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

В обліку навчально-тренувального процесу використовуються показники: час, кількість спроб, координаційна складність елементів.

Змагальні навантаження, що переносить спортсмен в одиночному катанні, поділяються на навантаження, отримані під час виконання короткої програми, і ті, що виникли внаслідок виконання довільної програми.

Спортсмени в середньому беруть участь у 7–10 спортивних змаганнях протягом року, що складає для фігуриста-одиночника 14–20 стартів на рік. Оцінюючи змагальне навантаження, необхідно окремо враховувати кількість головних змагань і підготовчих.

Головні спортивні змагання (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи), задля перемоги в яких і тренуються спортсмени, вимагають великих витрат нервової енергії. До цих змагань спортсмени спеціально готуються, змінюючи кількісно та якісно тренувальне навантаження. Після таких спортивних змагань процеси відновлення протікають довше.

У ході спортивних змагань за короткою програмою фігурист-одиночник виконує до 7 запропонованих елементів, а за довільною — до 12 елементів, що зв'язуються кроками.

Зовнішнє змагальне навантаження в довільному катанні оцінюється наступними показниками:

- загальною кількістю елементів у довільній програмі;
- сумарною координаційною складністю довільної програми;
- середньою координаційною складністю одного елемента, 1 хв довільної програми;
- інтенсивністю елементів, виконуваних за 1 хв;
- стабільністю та надійністю виконання елементів — основний критерій ефективності навчально-тренувальної діяльності.

Під обсягом тренувального навантаження спеціально-технічної (льодової) підготовки розуміється загальна кількість годин, спрямованих на підготовку короткої програми та її елементів, і кількість годин, спрямованих на підготовку довільної програми та її елементів.

Під час малого навантаження за одне навчально-тренувальне заняття спортсмен виконує 31–36 стрибків, середнього — 60–68, великого — 86–98, максимального — 120–130 стрибків, що в середньому складає 64,1% загальної кількості виконаних елементів.

Стомлення — вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Стомлення виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час виконання однієї й тієї ж роботи, уповільненні реакції та швидкості переробки інформації тощо.

Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами (фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні та спортивно-педагогічні).

Фізіологічні — порушення функції ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу в м'язи, недостатнє енергозабезпечення мозку, невисокі потужність, ємкість та ефективність систем енергозабезпечення м'язів, інші порушення периферичного кровотоку і т. д.

Психологічні — невпевненість, зниження працездатності та спортивних результатів, знижена сприйнятливність, неухважність, знижена активність, поганий психологічний мікроклімат у групі та ін.

Медичні — перевтома, перетренованість, хронічні травми, наявність прихованих вогнищ інфекції, зниження імунітету тощо.

Матеріально-технічні — недостатньо якісний спортивний інвентар, незадовільний стан спортивних споруд, погані погода і клімат (спека, холод, висока вологість і т. ін.), неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення та ін.

Спортивно-педагогічні — нераціональні засоби та методи підготовки, недоліки в плануванні навантаження, відпочинку, участі у спортивних змаганнях, погане врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

Перевтома — сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають внаслідок багаторазово повторюваного надмірного стомлення, не зникають за час відпочинку і є несприятливими для здоров'я. Тривала перевтома — одна з причин розвитку перенапруження і різних захворювань.

Стосовно напруженої м'язової діяльності, розрізняють явне стомлення — зниження працездатності та відмова від виконання роботи в заданому режимі внаслідок некомпенсованих зрушень у діяльності регуляторних і виконавчих систем, та приховане (компенсоване), яке характеризується істотними змінами структури рухів, але не супроводжується зниженням працездатності внаслідок використання компенсаторних механізмів.

Навчально-тренувальні заняття в стані компенсованого стомлення дуже ефективні під час створення специфічних умов, адекватних діяльності спортсмена в спортивних змаганнях, коли він, долаючи стомлення, прагне досягти високого спортивного результату.

Відновлення — процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Відновлення після фізичних навантажень означає повернення функцій організму до вихідного або близького до нього рівня.

Розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції, які спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, зберігаються та закріплюються. Виконання напруженої м'язової роботи, пов'язане з витратою потенціалу функцій, його відновленням до доробочого рівня, відновленням і наступною стабілізацією на доробочому або близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена. Розрізняють фази зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

Виразність, тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, біохімічних і психологічних реакцій пов'язані зі специфікою виду спорту, спрямованістю і розміром навантажень, кваліфікацією, підготовленістю і функціональним станом спортсмена, його віком тощо. Особливої уваги потребує

фаза суперкомпенсації, як одне з явищ, що лежать в основі формування довготривалих адаптаційних процесів.

Суперкомпенсація — реакція на навантаження, що призводять до глибокого вичерпання функціональних резервів організму. Чим вище кваліфікація та підготовленість спортсмена, тим більшою мірою виразність фази суперкомпенсації залежить від глибини стомлення, виснаження функціональних структур його організму. У добре підготовлених спортсменів високої кваліфікації тільки граничні навантаження навчально-тренувальних занять або їх серії (2–3 навчально-тренувальних заняття протягом дня) здатні призвести до вираженої фази суперкомпенсації.

Однією з важливих особливостей перебігу відновлювальних процесів після навчально-тренувальних і змагальних навантажень є неодноразовість (гетерохронність) відновлення різних показників до вихідного рівня. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до доробочого рівня через 30–60 с, відновлення інших може затягнутися до 3–4 хв і більше.

Участь у відповідальних спортивних змаганнях, що пов'язано з великим психічним навантаженням, часто призводить до того, що найбільш тривалим виявляється відновлення психічних функцій спортсмена.

Адаптація розуміється і як процес, і як результат — використовується з метою позначення процесу, під час якого організм пристосовується до чинників зовнішнього і внутрішнього середовища, та відносної рівноваги, що встановлюється між організмом і середовищем.

Поняття «адаптація» тісно пов'язане з поняттям «стрес», що розглядають як стан загального напруження організму, який виникає під час дії винятково сильного подразника.

Охолодження і перегрівання, надмірні фізичні навантаження, хвороба призводять до розвитку стрес-синдрому з вираженою атрофією вилочкової залози (тимуса), що бере участь у кровотворенні і формуванні імунітету, з посиленням діяльності ендокринних залоз, переважанням в обміні речовин процесів розпаду.

Можливі реакції двох видів: 1) якщо збудник занадто сильний або діє довго, настає заключна фаза стрес-синдрому — виснаження; 2) якщо подразник не перевищує пристосувальних резервів організму, відбуваються мобілізація та перерозподіл енергетичних і структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

У навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності розвиток реакції першого виду спостерігається за умов планування надмірних навантажень, що не відповідає можливостям спортсмена після виступу в напружених спортивних змаганнях, які вирізняються великою тривалістю та винятково гострою конкуренцією.

Реакція другого виду є основною, яка стимулює формування адаптації.

Довготривала адаптація виникає поступово, внаслідок тривалої або багаторазової дії на організм деяких подразників.

Таким чином, довготривала адаптація розвивається на основі багаторазової реалізації термінової адаптації і характеризується тим, що, завдяки поступовому кількісному накопиченню визначених змін, організм набуває нової якості — з неадаптованого перетворюється в адаптований.

Застосування надмірних навантажень, що перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини та вимагають надмірної мобілізації структурних і функціональних ресурсів органів і систем, призводить до переадаптації, що виявляється у виснаженні і зношуванні функціональних систем, які несуть основне навантаження. Припинення навчально-тренувального процесу або використання низьких навантажень, не здатних забезпечити підтримку досягнутого рівня пристосувальних змін, призводить до деадаптації — процесу, зворотному адаптації. Тобто, адаптаційні процеси в організмі людини розвиваються в суворій відповідності до характеру та розміру впливу чинників зовнішнього середовища.

Процес деадаптації протікає нерівномірно: у перші тижні після припинення навчально-тренувальних занять спостерігається значне зниження функціонального резерву адаптаційної системи, надалі процес адаптації сповільнюється. Важливо враховувати, що чим швидше формується адаптація, тим складніше утримується досягнутий рівень і тим швидше вона втрачається після припинення навчально-тренувального процесу. Ця закономірність виявляється під час аналізу ефективності методик розвитку різних фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму, а також підготовленості спортсмена в цілому і може бути пов'язана з різними елементами структури навчально-тренувального процесу – етапами багаторічної підготовки, макроциклами, періодами та ін.

6. Структура і зміст спортивного відбору. Вікові особливості спортивної підготовки

Основне завдання відбору полягає у всебічному вивченні та виявленні задатків і здібностей, що найбільшою мірою відповідають вимогам конкретного виду спорту. Під час їх визначення важливо знати, що існують генетично обумовлені якості та здібності, які практично мало піддаються впливу специфічних засобів багаторічної спортивної підготовки.

Такі компенсаторні якості та здібності мають найбільше прогностичне значення під час відбору дітей до спортивних шкіл. До спадкових ознак відносяться: конституція людини (пропорції тіла); характер співвідношення компонентів маси тіла (м'язової, жирової та кісткової тканин); особливості розподілу підшкірно-основного шару; параметри кінцівок; особливості обміну речовин і психофізіологічні характеристики центральної нервової системи; координація; швидкість; відносна м'язова сила; спроможність до максимального споживання кисню; економічність функціонування вегетативних систем організму; деякі психічні властивості особистості.

Розробляючи критерії відбору, необхідно враховувати періоди найбільшої чутливості до впливу системи навчально-тренувального процесу усіх фізичних якостей, різних ланок тіла та функцій організму.

Багаторічний процес відбору перспективних фігуристів поділяється на початкові та основні етапи, кожний з яких має визначені цілі, завдання, ставить свої вимоги до особистості спортсмена (таблиця 1).

Таблиця 1

Характеристика етапів відбору

Головні завдання	Основні методи	Контингент тих, хто навчається, років
Початкові етапи відбору		
Первинний відбір у підготовчі відділення спортивних шкіл	1. Педагогічні спостереження. 2. Контрольні тести. 3. Медичне обстеження.	5–7
Поглиблена перевірка відповідності вимогам фігурного катання попередньо відібраного контингенту	1. Педагогічні спостереження. 2. Контрольні тести. 3. Спортивні змагання та контрольні навчально-тренувальні заняття. 4. Психологічні дослідження. 5. Медико-біологічні дослідження	8–10
Визначення індивідуальної спеціалізації	1. Педагогічні спостереження. 2. Контрольні тести. 3. Спортивні змагання та контрольні навчально-тренувальні заняття. 4. Психологічні дослідження. 5. Медико-біологічні дослідження	11–12
Відбір до складу спортсменів-кандидатів та резервного складу спортсменів національної збірної команди України	1. Педагогічні спостереження. 2. Контрольні тести. 3. Спортивні змагання та контрольні навчально-тренувальні заняття. 4. Психологічні дослідження. 5. Медико-біологічні дослідження	12–14
Відбір до складу спортсменів-кандидатів та основного складу спортсменів національної збірної команди України	1. Педагогічні спостереження. 2. Контрольні тести. 3. Спортивні змагання та контрольні навчально-тренувальні заняття. 4. Психологічні дослідження. 5. Медико-біологічні дослідження	15 і старші

Процес початкового відбору до спортивної школи поділяється на три етапи. Основні завдання першого етапу:

залучення до спортивних навчально-тренувальних занять як можна більшої кількості дітей;

попередня оцінка їх здібностей та задатків;

виховання любові до обраного виду спорту (формування мети).

У процесі навчально-тренувальних занять, контрольних іспитів і спортивних змагань виявляються перспективні спортсмени. Визначаючи здібності дітей до фігурного катання на ковзанах, необхідно враховувати не

тільки вихідний рівень підготовленості, але й темпи його збільшення у процесі навчання. Відповідно, контрольні іспити проводять не менше 2 разів протягом року (на початку та наприкінці навчального року).

На другому етапі початкового відбору уточнюється відповідність здібностей дітей вимогам обраного виду спорту, враховуючи, що здібних відрізняє високий вихідний рівень усіх необхідних якостей та швидкі темпи становлення основних рухових навичок спортивно-технічної майстерності. Підставою остаточного зарахування до спортивної школи мають бути результати виступів у спортивних змаганнях і складання контрольних іспитів, висновок лікаря, характеристика тренера-викладача.

На третьому етапі початкового відбору на засадах багаторічних педагогічних і психологічних досліджень визначається спортивна орієнтація вихованців у виді фігурного катання.

Вищі ступені відбору (кандидати до складу юнацької та юніорської національної збірної команди України) відрізняються найбільш жорсткими вимогами до особливостей особистості спортсмена. Основне завдання цього етапу — відбір талановитих спортсменів, здатних досягти вершин спортивної майстерності.

Тренер-викладач має знати, що:

пропорції тіла 8–10 річних дітей найбільш близькі до пропорцій дорослих людей;

довжина тулуба найбільш зростає в 15–16 років, тому в цьому віці відзначається падіння силових показників і протипоказано підняття великої ваги, щоб уникнути деформації хребтового стовпа;

якістю, яка найбільшою мірою піддається розвиненню, є сила, хоча існує спадкова схильність до її прояву. Найменш піддаються розвиненню швидкість і загальна витривалість, в їх основі лежать спадкові механізми;

10–14 років — вік, найбільш сприятливий для розвитку і виявлення спортивної обдарованості у фігурному катанні на ковзанах — період препубертатного розвитку: всі фізичні якості, будова тіла та його функції розвиваються односпрямовано і синхронно. Найважчим на етапі спеціальної підготовки є вік 17 років: закінчується формування соматичної побудови тіла, проте відстають основні вегетативні функції (ЧСС, дихальна та ін.), знижується рівень більшості фізичних якостей (особливо швидкості та гнучкості) і, як наслідок, спостерігається припинення у зростанні спортивно-технічної майстерності;

критерії відбору ґрунтуються на знанні вимог спорту до особистості спортсмена.

Оцінка особливостей статури під час зарахування дітей до спортивних шкіл. Діагностика особливостей статури при зовнішній простоті вимагає деяких навичок.

Основні типи статури:

астеніки (грудний тип) визначаються переважанням поздовжніх розмірів над поперечними, тобто доліхоморфними пропорціями. Дуже слабо розвинутий

підшкірний шар, скелет тонкий. Грудна клітка конічної форми, підгрудинний кут гострий, сплюснення в сагітальній площині. Ширина грудної клітки в ділянці пахової западини дорівнює ширині таза. Тулуб має форму циліндра, сагітальний розмір грудної клітки дорівнює передньо-задньому розміру таза. Потребують особливої уваги щодо силової підготовки;

атлети мають добре розвинені мускулатуру і скелет, підшкірно-основний шар виражений слабо. Широкі плечі, вузький таз, тіло має форму трикутника і легко вписується у квадрат або коло. Руки й ноги середньої довжини або навіть трохи коротші. Тулуб довгий. Потребують більше хореографічної та швидкісної підготовки;

мускульний тип визначається рівномірним розвитком мускулатури, середньо вираженим розвитком скелету та підшкірно-основного шару. Грудна клітка циліндричної (у спортсменів з фігурного катання на ковзанах — частіше плоскоциліндричної) форми, підгрудний кут прямий;

пікніки-атлети, або мускульно-черевний тип, — добре виражений підшкірно-основний шар, особливо в кінцівках. Плечі широкі, таз вузький. Грудна клітка циліндричної форми, але коротка з тупим кутом. Лінії тіла плавні, згладжені. Швидко набирають масу тіла, тому потребують регулярного ретельного контролю за нею та режимом харчування.

Статура спортсмена є комплексним морфологічним тестом, що визначає особливості будови тіла, його форми та пропорції. Типи статури можна визначити вже в дитячому віці. Оцінка статури спортсмена є комплексним морфологічним критерієм (таблиця 2).

Таблиця 2

Оцінка статури спортсмена

Показник	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	2	3	4
Мускулатура	Середньо-розвинута	Дуже розвинута	Дуже слабо розвинута
Скелет	Тонкий	Середній	Важкий
Жировідкладення	Дуже слабке	Середнє	Дуже сильне
Довжина шиї	Довга	Середня (нормальна шия)	Мала (коротка шия)
Форма спини	Пряма	Сутулувата	Сутула
Постава	Нормальна	Слаболордична	Дуже виражений поперековий лордоз
Тулуб	Короткий	Середній	Дуже довгий
Довжина ніг	Довгі	Середньої та нижче середньої довжини, з довгим стегном	Дуже короткі

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
Форма ніг	Прямі	Слабко «О»-подібні	Дуже «О»-подібні
Товщина стегон	Ширина таза і стегон у верхній частині однакова в положенні основної стійки		Ширина стегон більше ширини таза
Повнота ніг	Худі, об'єми стегна і гомілки не дуже відрізняються	Дещо повні, але з сильною мускулатурою	Дуже товсті та пухкі, тонка гомілка
Довжина стегон	Довші гомілки	Однакової довжини з гомілкою	Помітно коротші гомілки
Ширина таза	Вузький, вужче пахового діаметра грудної клітки	Однакової ширини із паховим діаметром грудної клітки	Широкий, ширше пахового діаметра грудної клітки
Поперечний розмір	Поперечний діаметр таза однаковий із поперечним діаметром грудної клітки у ділянці кінця грудини		Поперечний діаметр таза значно більше поперечного діаметра грудини
Плоскостопість	Відсутня	Зовсім невелике уплощення	Плоска стопа

II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Комплектування та наповнення груп

Режими навчально-тренувальної роботи ґрунтуються на необхідних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, принципах поступовості їх збільшення та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності (таблиці 3 та 4).

Таблиця 3

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи та наповнюваності груп для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)	Мінімальна кількість вихованців у групах	Мінімальний вік вихованців для зарахування	Вимоги до спортивної підготовленості	Місце
1	2	3	4	5	6
Група початкової підготовки					
1	6	10	5	Виконати контрольні нормативи загальної фізичної підготовки	
більше 1 року	8	8	6	Виконати контрольні нормативи навчальної програми 1 року навчання	
Група базової підготовки					
1	12	8	7	ВЗ ЮФ молодша та середня вікова група ¹	9–12
2	14	8	8	ФВЗ ЮФ молодша та середня вікова група ²	12–16
3	18	6	9	ВЗ ЮФ молодша та середня вікова група ¹	5–8
				ФВЗ ЮФ молодша та середня вікова група ²	6–11
більше 3 років	20	5	10–11	ВЗ ЮФ молодша та середня вікова група ¹	1–4
				ФВЗ ЮФ молодша та середня вікова група ²	1–5
				ВЗ ЮФ старша вікова група ¹	12–16
				ЧУ юнк. старша вікова група ⁴	7–12
				ЧОЮФ або м. Києва молодша та середня вікова група ³	1–3

Продовження таблиці 3

1	2	3	4	5	6
Група спеціалізованої підготовки*					
1	24	4	12	ВЗЮФ старша вікова група ¹ Етап серії Гран-Прі серед юніорів та юніорок МЗ МСК серед юніорів та юніорок ⁸	7–11 13–18 13–18
2	26	4	13	ВЗЮФ старша вікова група ¹ ЧУ юнк. старша вікова група ⁴ ЧУ юнр. ⁵ Етап серії Гран-Прі серед юніорів та юніорок МЗ МСК серед юніорів та юніорок ⁸	1–6 4–6 7–10 7–12 7–12
більше 2 років	28	4	14	ВЗЮФ старша вікова група ¹ ЧУ юнр. ⁵ ЧУ юнк. старша вікова група ⁴ Етап серії Гран-Прі серед юніорів та юніорок МЗ МСК серед юніорів та юніорок ⁸ КУ ⁶ ЧУ ⁷ МЗ серії «Челендж» ⁸ МЗ МСК ⁸ Етап серії Гран-Прі	1–3 3–6 1–6 1–6 1–6 3–6 4–8 1–8 4–8 1–5
Група підготовки до вищої спортивної майстерності					
увесь термін	32	3 (спортивні і танцювальні пари — 2 особи)	15 і старші	ЧУ юнр. ⁵ МЗ МСК ⁸ КУ ⁶ ЧУ ⁷ Виконання нормативу МСУ або МСУМК	1–2 1–3 1–2 1–3

Примітки: ¹ВЗ ЮФ — Всеукраїнські змагання юних фігуристів серед відповідної вікової групи (старша вікова група, середня вікова група, молодша вікова група — етапи);

²ФВЗ ЮФ — Фінал Всеукраїнських змагань юних фігуристів серед відповідної вікової групи (середня вікова група, молодша вікова група);

³ЧО або м. Києва мол. юнк., юнр. — чемпіонат області або м. Києва серед спортсменів відповідної вікової групи та адміністративно-територіальної одиниці;

⁴ЧУ юнк. — чемпіонат України серед юнаків та дівчат (старша вікова група);

⁵ЧУ юнр. — чемпіонат України серед юніорів та юніорок;

⁶КУ — спортивні змагання на Кубок України серед дорослих;

⁷ЧУ — чемпіонат України серед дорослих;

⁸МЗ — міжнародні спортивні змагання включені до календаря МСК, за умови участі не менше 8 країн в одиночному катанні, 6 країн у танцях на льоду та 3 країн у парному катанні; за наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди

України з фігурного катання на ковзанах, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Таблиця 4

**Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи в групах
на етапах підготовки учнів-спортсменів шкіл вищої спортивної
майстерності**

Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Мінімальний вік учнів-спортсменів для зарахування	Вимоги до спортивної підготовленості
1	2	3	4	5
Група спортивного удосконалення				
1	24	4	13	1–6 ЧУ одиночне катання (відповідна вікова група) 1–3 ЧУ парне катання, танці на льоду (відповідна вікова група)
2	26	4	14	1–6 ЧУ одиночне катання (відповідна вікова група) 1–3 ЧУ парне катання, танці на льоду (відповідна вікова група) 1–6 МЗ
більше 2 років	28	3	15	1–4 ЧУ одиночне катання (відповідна вікова група) 1, 2 ЧУ парне катання, танці на льоду (відповідна вікова група) 1–3 МЗ
Група вищої спортивної майстерності				
весь строк	32	2	16	Участь в ОІ 1–16 ЧС 1–12 ЮОІ/ГП/ЧС серед юніорів/ЧС 1–6 ГПЮ/МРЗ 1 ЧУ 1, 2 КУ/ЧУ серед юніорів

Примітка: за наявності у складі групи учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з фігурного катання на ковзанах (основний, кандидат або резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36 годин.

2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Поряд з плануванням навчально-тренувального процесу, однією з найважливіших функцій у фігурному катанні на ковзанах є контроль, який визначає ефективність навчально-тренувальних занять на етапах багаторічної

підготовки. За критерій оцінки ефективності підготовки правлять нормативні вимоги — невід'ємний компонент системи керування навчально-тренувальним процесом.

Збільшення навантажень зумовлюється не спортивним розрядом спортсменів, а результатами виконання навчальної програми та контрольних нормативів.

Співвідношення часу, відведеного на окремі види підготовки, не є абсолютно визначеним і може змінюватися залежно від конкретних обставин, зберігаючи загальну спрямованість навчально-тренувального процесу.

Навчальна програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності спортсменів, враховує спадкоємність у вирішенні завдань зміцнення їх здоров'я, гармонійного розвитку, виховання стійкого інтересу до занять спортом і працьовитості.

Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота в спортивних школах та ШВСМ має здійснюватися з урахуванням вимог Всесвітнього Антидопінгового Кодексу та Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру.

Відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу (далі — Кодекс) та Міжнародного стандарту з освіти спортсмени повинні бути поінформованими та володіти знаннями наступних тем:

- принципи та цінності, пов'язані з чистим спортом;
- права та обов'язки спортсменів, допоміжного спортивного персоналу та інших груп відповідно до Кодексу;
- принцип суворості відповідальності;
- наслідки вживання допінгу, наприклад, фізичне та психічне здоров'я, соціальні та економічні наслідки і санкції;
- порушення антидопінгових правил;
- речовини та методи заборонені в спорті;
- небезпека вживання харчових добавок;
- вживання ліків та дозволи на терапевтичне використання;
- процедури допінг-контролю, включаючи відбір проб сечі, крові, біологічний паспорт спортсмена;
- включення до пулів тестування, інформація про місцезнаходження, АДАМС;
- як повідомити свої підозри чи реальні факти про порушення антидопінгових правил.

3. Планування спортивної підготовки

Одним із найважливіших питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу за періодами та етапами річного циклу підготовки, а також подальша його деталізація за тижневими циклами як основними структурними блоками планування.

Структура навчально-тренувальних макроциклів зумовлюється головним завданням, вирішенню якого присвячені навчально-тренувальні заняття на цьому етапі багаторічного вдосконалення. Побудова тренувальних макроциклів на першому етапі багаторічної підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов подальшої ефективної підготовки, надалі відрізняється від їх побудови на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Мікро- і мезоцикли спортивної підготовки складають основу поточного планування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів. Мезоцикли — відносно цілісні етапи навчально-тренувального процесу тривалістю 3–6 тижнів. Найпоширенішими є 4-тижневі мезоцикли.

Тривалість і структура макроциклів залежать від особливостей виду спорту, кваліфікації, індивідуальних адаптаційних можливостей спортсмена, структури його підготовленості, змісту попередніх навчально-тренувальних занять. У спортсменів з фігурного катання на ковзанах високої кваліфікації річний цикл підготовки складається з підготовчого періоду (червень–листопад), що включає етап контрольних змагань (жовтень–листопад), змагального (грудень–квітень) і перехідного (квітень–травень) періодів.

Кількість годин підготовки спортсменів в групах ДЮСШ та ШВСМ вказано в таблиці 5.

Таблиця 5

**Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки
для груп ДЮСШ та ШВСМ, години**

Розділ підготовки	Групи										
	ПП		БП				СП, СУ			ПВСМ, ВСМ	
	Рік навчання та кількість годин										
	1-й	більше 1-го року	1-й	2-й	3-й	більше 3-х років	1-й	2-й	більше 2-х років	увесь строк	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретична підготовка	12	12	16	20	24	28	28	28	32	40	40
Загальна фізична підготовка	60	72	84	108	84	96	108	120	136	144	144
Спеціальна фізична підготовка	30	36	120	132	120	144	192	120	136	144	144
Хореографічна підготовка	30	36	84	96	120	96	108	120	136	144	144

Продовження таблиці 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Льодова хореографічна підготовка	30	36	48	96	144	142	168	288	264	360	478
Льодова технічна підготовка	150	224	272	276	444	534	644	676	752	808	898
Лікарське обстеження	4 рази на рік										
Інструкторська та суддівська практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24	24
Здача контрольних нормативів	Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки та окремо з льодової підготовки здаються 1 раз на рік в кінці спортивного сезону в квітні місяці										
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарем спортивних змагань										
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872
Навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	36

4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Контроль за навчально-тренувальною роботою — важливий фактор у навчально-тренувальному процесі. У процесі контролю оцінюється рівень розвитку різних сторін підготовленості спортсменів, виявляються його недоліки та резерви з метою подальшого вдосконалення усіх видів програми. У практиці підготовки спортсменів високого класу етапний контроль проводиться шляхом поглиблених та етапних комплексних обстежень.

Ступінь підготовленості спортсмена визначається в процесі використання специфічних виду спорту навантажень, що вимагають граничної мобілізації функціональних можливостей організму. До них відносять навантаження, які спортсмен отримує під час виконання змагальних програм.

До етапного контролю спортсменів необхідно підводити в оптимальному стані, із забезпеченням стандартних умов.

Основні завдання поточного контролю: оцінка рівня технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів; корекція подальшого плану підготовки.

Під час проведення поточного контролю найчастіше використовують педагогічний контроль, проводять облік та аналіз тренувальних навантажень за

обсягом, інтенсивністю та координаційною складністю, оцінюють контрольне виконання змагальних програм; рівень готовності визначають за результатами електрокардіографічного обстеження, станом нервово-м'язової системи, показниками психофізичного обстеження та біохімічного аналізу крові.

Оперативний контроль спрямований на оптимізацію змагальних програм і навчально-тренувальних занять. Під час проведення оперативного контролю застосовують різні методи та тести, що дозволяють визначити оптимальні кожному спортсмену режими навчально-тренувальної роботи та відпочинку, інтенсивність роботи, координаційну складність навантаження.

ІІІ. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Групи початкової підготовки

1.1. Організація та методика спортивного відбору.

Тести і вимірювання

Під час первинного відбору на кожну дитину заводиться картка, де вказуються прізвище, ім'я, по-батькові, місце проживання, дата народження, показники медичного огляду.

Оцінка зовнішніх даних виявляє наявність дефектів постави, особливостей статури. Вимірюються зріст, маса тіла, обчислюється індекс маси тіла.

Музикальні здібності дитини оцінюються згідно з вмінням виконувати завдання тренера-викладача. Якщо дитина 5 років спочатку не розбирається в найпростіших музичних ритмах, то музикальність може проявитися під час систематичних і цілеспрямованих навчально-тренувальних занять із хореографії та музичної ритміки.

Рухові, психічні та фізіологічні дані визначають за допомогою контрольних вправ. Рухові навички виявляються під час виконання заданих вправ; психічні якості — шляхом визначення емоційності, тривожності, активності та енергійності; фізіологічні показники — за змінами у фізіологічних функціях організму під впливом навчально-тренувальних занять загальною фізичною підготовкою (далі — ЗФП) та спеціальною технічною підготовкою (далі — СТП). Залежно від умов проведення відбору з метою визначення здібностей дітей до навчально-тренувальних занять з фігурного катання на ковзанах застосовуються контрольні тести із ЗФП та СТП.

Тести для визначення фізичної підготовленості (для усіх дітей, які проходять попередній відбір):

1. Біг на місці, високо піднімаючи стегно, — 5 с (оцінюється правильність виконання вправи).

2. Стрибок у довжину з місця, см:

Дівчатка, років:	Відмінно	Добре	Задовільно
5	110	100–109	85–99
6	120	110–119	90–109
Хлопчики, років:			
5	110	105–109	90–104
6	126	111–125	96–110

Дітям пропонується виконати дві спроби. За умови відмінного виконання вправи з першої спроби друга використовується за бажанням дитини. Під час проведення іспитів зі стрибків у довжину дається цільова настанова: перестрибнути відмітку на підлозі (гумовій доріжці, землі), що відповідає

відмінному результату. Виділяються також інші нормативи, наприклад: «відмінно» — червона лінія, «добре» — зелена, «задовільно» — біла, відповідно до віку випробуваних.

3. Стрибок у висоту з місця, см:

Дівчатка і хлопчики, років:	Відмінно	Добре	Задовільно
5	35	25	20
6	40	30	20

Висота стрибка вгору визначається за допомогою нескладного пристосування: сантиметрова стрічка одним кінцем закріплюється до ремінця випробуваного, інший кінець вільно сковзає підлогою під дужкою, зафіксованою нерухомо. Розраховується як різниця між показниками сантиметрової стрічки після виконання стрибка і перед стрибком.

4. Ходіння по жердині або вузькій лаві: «відмінно» — сміливе ходіння, правильна постава; «добре» — пересування уповільнене; «задовільно» — повільне пересування на зігнутих ногах.

5. «Ластівка» — перехід у «Пістолетик» (кожної ноги): «відмінно» — 3 рази; «добре» — 2; «задовільно» — 1 раз. Вправа виконується без постанови вільної ноги на підлогу між виконанням переходів.

6. Нахил вперед (торкнутися долонями підлоги).

7. Вправа на координацію рухів за завданням тренера-викладача.

8. Проба Ромберга.

Тести визначення спеціально-технічної підготовленості на льоду (для дітей, які вміють ковзати):

1. Ковзання по прямій та по колу ходом вперед.

2. Ковзання в присіді ходом вперед.

3. Ковзання на одній нозі (у «Ластівці»).

4. Обертання на двох ногах в обидва боки.

5. Стрибок із двох ніг під час ковзання ходом вперед.

6. Участь в іграх на льоду (оцінюється активність поведінки в ігровій ситуації).

Оцінюється якість виконання кожного елементу за 11-бальною шкалою (від -5 до +5).

У процесі відбору доцільно організувати спортивні змагання серед дітей однієї випробуваної групи — це підвищує їх зацікавленість у більш високому результаті.

Основним критерієм оцінки здібностей дитини до навчально-тренувальних занять фігурним катанням на ковзанах має бути не розмір абсолютного показника, а місце, яке вона посіла поміж однолітків, що витримали іспити. Важливо враховувати, що темпи зростання найбільш важливих якостей та здібностей індивідуальні й залежать від комплексу показників. Дуже важливо враховувати психічні особливості дитини, що за інших рівних умов допоможуть

швидше досягти високих результатів. До таких особливостей відносять наполегливість, ініціативність, сміливість, самостійність у вирішенні рухових і психологічних завдань, працьовитість, працездатність (фізіологічні та психічні особливості).

1.2. Основний матеріал підготовки.

Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки

Засоби початкового навчання фігурному катанню на ковзанах необхідно застосовувати у такій послідовності:

1. Ходіння «Ялинкою» на льоду.
2. Присідання на місці.
3. Підскоки на зубцях ковзанів.
4. Контролювання падіння та вставання.
5. Катання вперед із досвідченим партнером.
6. Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.
7. Ковзанярський крок «Ялинкою».
8. Гальмування.
9. Ковзання у присіді.
10. «Ліхтарики» вперед.
11. Зміна фронту ковзання з переднього ходу на задній.
12. «Підсічка» вперед.
13. Віражі вперед.
14. «Ліхтарики» назад.
15. «Змійка» вперед і назад («Хвиля»).
16. «Підсічка» назад.
17. Стрибки через перешкоди.
18. «Пістолетик».
19. «Ластівка».
20. Ігри (естафети) з включенням усіх перерахованих вище елементів.
21. Трієчний крок, поворот трійкою.
22. Зупинки задньою частиною ковзана, півплугом, Т-подібно на одній нозі.
23. Підскоки «Козлик».
24. Стрибки з поворотом на 180° з двох ніг на дві на місці.
25. Стрибок «Перекидний».
26. Стрибки на зубцях ковзанів у 1/2 оберту.

Засоби підготовки спортсменів, що використовуються у групах початкової підготовки вказані в таблиці 6.

Засоби підготовки спортсменів у групах початкової підготовки

Засоби підготовки	Рік навчання	
	1 (5–6 років)	більше 1 року (6–7 років)
«Ліхтарики» вперед, назад	+	-
«Чапля» на лівій нозі, правій нозі	+	-
Ковзання вперед («Хвиля», «Змійка»)	+	-
Ковзання назад («Хвиля», «Змійка»)	+	-
Бігові вперед, назад	+	-
Дуги вперед назовні, вперед всередину	+	-
«Ластівка»	+	-
«Пістолетик»	+	-
«Козлик»	+	-
Трійка вперед назовні вліво-вправо	+	+
Трійка вперед всередину вліво-вправо	+	+
Обертання на двох ногах	+	-
Перекидний	+	+
«Сальхов», «Тулуп» в 1 оберт	+	+
«Ріттбергер», «Фліп» в 1 оберт	-	+
«Лутц» в 1 оберт	-	+
«Аксель» в 1,5 оберти	-	+
Стрибки в 2 оберти: «Сальхов», «Тулуп»	-	+
«Ріттбергер» у 2 оберти	-	+
Комбінації з трьох стрибків в 1 оберт (включаючи «Аксель»)	-	+
Обертання: «Гвинт», «Дзига»	-	+
Обертання в «Ластівці»	-	+
Кроки дугами вперед і назад, із трієчними поворотами, з перетяжками	-	+
Комбінації «Спіралей»	-	+
Довільна програма	-	+

У навчально-тренувальних заняттях ігри мають займати не менше 30% загального часу (як на льоду, так і в залі) з метою зацікавлення дітей видом спорту. Це стрибки із затиснутим між ступнями невеличким м'ячем, пересування на носках і на п'ятках, стрибки в коло та з кола. Відомі рухливі ігри – «Скакуни», «Човник», «Мотузка під ногами», «Вовк у рові», «Зміна місць», «Два морози», «Ластівка та шуліка», «Зміна пар», «Музична змійка». Використовується такий ігровий метод, як імітація рухів звірів, птахів, створення образів персонажів казок, відомих мультфільмів тощо.

Широко застосовуються різні варіанти «Салок», оскільки гра «Салки – пози» розвиває творчу уяву, фантазію, а гра «Салки – накинь обруч» виховує спритність, покращує емоційний стан.

Поширені ігрові вправи та естафети на льоду (після 6 років) із просуванням «Стежкою», з різним сполученням кроків, «Змією», «Ліхтариком», на зубцях ковзанів, з підскоками та стрибками через перешкоди.

Найбільш популярні ігри, що застосовуються з метою формування рухових навичок катання на ковзанах:

«Хто далі». Гравці розташовуються на одній лінії на відстані 3–4 кроків один від одного. За сигналом виконують розбіг із заданою тренером-викладачем кількістю кроків (2–5) і переходять на двоопорне ковзання. Переможцем стає той, хто після розбігу і ковзання опиниться далі всіх.

«Чапля». Гравці за сигналом тренера-викладача розбігаються, відштовхуючись однією ногою від намальованого на льоду кола. Потім переходять на одноопорне ковзання, виносячи вперед зігнуту в коліні ногу. Напівзігнуті руки розводяться вбоки. Виграє той, хто довше утримується на одній нозі. Зберегти рівновагу більш тривалий час можна, по черзі згинаючи та випрямляючи тулуб;

«Ластівки». Гравці відштовхуються будь-якою ногою і приймають у ковзанні положення «Ластівка». Організовується гра так само, як і «Чапля»;

«Наздожени ластівку». 3-поміж гравців вибирається один — «Ластівка», що стає на відстані 4–5 кроків від інших. Після сигналу «Ластівка летить!» гравець, що її зображує, тікає, а інші доганяють його. Той, кому пощастить торкнутися «Ластівки», сам стає «Ластівкою». Після невеликої перерви для відпочинку гра повторюється. Можна влаштувати виконання фігури «Ластівка» по черзі;

«Салки». 3-поміж гравців призначається той, хто водить, — гравець, який добре катається. Інші гравці довільно розташовуються на льодовому майданчику. За сигналом вони розбігаються ковзанкою, а той, хто водить, прагне доторкнутися до когось із них. «Осалені» відходять убік до закінчення гри. Можна заздалегідь домовитися щодо умов зміни того, хто водить. Виграє той, хто зумів «осалити» зазначену кількість гравців (4–5). Варіант: всі грають так само, але той, хто водить, не має права «осалити» тих, що присіли.

Вправи для змагань:

1. Проїхати у положенні «Ластівка» далі всіх.
2. Проїхати далі всіх у положенні «Пістолетик».
3. У русі виконати стрибок з двох ніг на 360° з приземленням на дві ноги.
4. Виконати в русі стрибок з двох ніг на 360°, після стрибка присісти в положення «Саночки».
5. З розбігу, ковзаючи, зібрати на ходу стрічки, що лежать на льоду, не випустивши та не проминувши жодної з них.

У групах початкової підготовки здійснюється вивчення та вдосконалення елементів довільного катання: ковзання вперед і назад, обертань, стрибків, переходів від одного елемента до іншого, «Спіралей», «Корабликів» і «Циркулів». Складання і виконання програми довільного катання в цілому під музичний супровід. Тривалість довільної комбінації 2 хв±10 с.

«Спіралі» складні з розбігу в комбінації з перетяжками: уперед — усередину — назовні, уперед — назовні — усередину з правої та лівої ноги.

«Кораблики» зовнішні та внутрішні.

Кроки «трійкою» в комбінаціях з перетяжками і «Циркулями»; різні комбінації з дуг із постановою та схрещенням ніг спереду і ззаду.

«Циркулі» з ходу вперед і назад на правій та лівій ногах.

Комбінації «Циркулів».

Обертання: «Гвинт», «Штанд», «Дзига».

Стрибки: вдосконалення раніш вивчених стрибків і підскоків. Усі стрибки з коефіцієнтом 1, не менше 5 стрибків з коефіцієнтом 2 та 2 стрибка з коефіцієнтом 3.

Каскади: «Аксель — Тулуп», «Шпагат — Тулуп».

Комбінації: «Аксель — Оллер — Сальхов», «Аксель — Ріттбергер — Оллер — Сальхов».

1.3. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах початкової підготовки

Річний обсяг навчально-тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки коливається в межах 312–416 год. У цей час не ставиться завдання цілеспрямованої підготовки до спортивних змагань, тому немає особливої потреби в періодизації підготовки. Навчально-тренувальні заняття тривалістю не більше двох годин у групах початкової підготовки проводяться не частіше 3–4 разів на тиждень і мають бути переважно в ігровій формі.

Основна форма проведення навчально-тренувальних занять на льоду та в залі — класичний 45-хвилинний урок, що складається з трьох частин: підготовчої, основної й заключної. Одночасне перебування на льодовому майданчику груп початкової підготовки 1 року навчання — до 30 вихованців, для груп більше 1 року навчання — до 24 вихованців.

Навчально-тренувальні заняття з вихованцями 5–6 років проводять з 5-хвилинними інтервалами відпочинку в середині заняття. У підготовчій частині навчально-тренувального заняття повідомляються його завдання, виконуються вивчені раніше вправи — загальнорозвиваючі та спрямовані на зміцнення рухового апарата — на оцінку або краще виконання.

Тривалість цієї частини навчально-тренувального заняття (10–15 хв) визначається із врахуванням навантаження в основній його частині, коли вивчаються нові вправи.

Основна частина навчально-тренувального заняття складає 50% загального часу навчально-тренувальних занять на льоду, під час якої спочатку виконуються нові, маловивчені вправи, що вимагають виявлення координаційних здібностей, потім вправи, що мають силовий та швидкісно-силовий характер.

Паузи відпочинку (5 хв) заповнюють дихальними вправами, ігровими завданнями та вправами на розслаблення.

У заключній частині навчально-тренувального заняття вирішуються завдання поступового зниження навантаження, відновлення дихання, підготування нервово-м'язового апарату до наступної діяльності. Тривалість заключної частини навчально-тренувального заняття (5–10 хв) залежить від завдань основної його частини.

У ранкові години навчально-тренувальне заняття може завершуватися активними рухливими іграми, а у вечірні — більш спокійними. Наприкінці

заключної частини навчально-тренувального заняття вихованцям повідомляється домашнє завдання з метою індивідуального вдосконалення рухових навичок.

Обов'язкове підведення підсумків заняття: занесення оцінок у щоденник, усне заохочення або зауваження з ініціативи тренера-викладача, який керується педагогічними вимогами.

1.4. Навчальний план-графік річної підготовки

У таблицях 7, 8 викладено орієнтовні плани-графіки розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп початкової підготовки 1-го року навчання та більше 1-го року навчання.

Таблиця 7

Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп початкової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-
Розвиток та сучасний стан фігурного катання	2	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-
Відомості про організм людини	1,5	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-
Лікарський контроль, перша допомога	2	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5
Методика навчання та тренування	2	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-
Підготовка спортивного інвентарю	3	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5
Заліки	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-
Разом	12	1	1	1	0,5	0,5	1,5	1	1	1,5	1	1	1
Практика													
Загальна фізична підготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Спеціальна фізична підготовка	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Хореографічна підготовка	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Льодова хореографічна підготовка	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Льодова технічна підготовка	150	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-
Разом	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Усього:	312	26	26	26	25,5	25,5	26,5	26	26	26,5	26	26	26

Таблиця 8

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Психологічна та вольова підготовка	1	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-
Планування та контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-
Травми, захворювання та їх профілактика	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-
Лікарський контроль, самоконтроль	1	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-
Правила спортивних змагань	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Спортивний інвентар та форма	1	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-
Заліки	1	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-
Разом	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практика													
Загальна фізична підготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Спеціальна фізична підготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Хореографічна підготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Льодова хореографічна підготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Льодова технічна підготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	17	17	19	19	19
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-
Разом	404	34	34	34	34	34	34	34	32	32	34	34	34
Усього:	416	35	35	35	35	35	35	35	33	33	35	35	35

1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна практика вихованців у першу чергу спрямована на оцінку їх перспективності.

Доцільним є проведення комплексних спортивних змагань, які включають виконання обов'язкових елементів фігурного катання на ковзанах, нормативів із ЗФП та СФП.

Групи початкової підготовки, 1 рік навчання (5–6 років):

1. Бігові вперед.
2. Бігові назад.
3. Дуги вперед назовні.
4. Дуги назад назовні.
5. Трійка вперед досередини вліво-вправо.
6. Трійка вперед назовні вліво-вправо.
7. «Пістолетик».
8. «Ластівка».
9. «Козлик» або стрибок з двох на дві.
10. Перекидний.
11. Обертання на двох ногах.
12. Бігові вперед і назад «вісімкою».

Обов'язкові елементи виконання: «Козлик», «Перекидний», «Ластівка», обертання на двох ногах, бігові вперед і назад «Вісімкою», «Трійка вперед назовні вліво-вправо», «Трійка вперед всередину вліво-вправо», «Дуги вперед назовні».

Групи початкової підготовки, більше 1 року навчання (6–7 років):

1. Стрибки в один оберт:
«Тулуп», «Сальхов», «Ріттбергер» (два на вибір);
комбінація стрибків (Перекидний — Ойлер — «Сальхов» в один оберт),
«Фліп» в один оберт;
«Аксель» (два на вибір).
2. Обертання — «Гвинт» вперед, «Штандт» (на правій чи лівій нозі).
3. Комбінація спіралей вперед-назад зі зміною ноги, дугами.
4. Кроки: «Джексон» вліво-вправо, «Вісімка»; «Трійкою вліво-вправо», «Вісімкою»; «Дуги з трієчними поворотами вперед-назовні», досередини (два на вибір).

Доцільним є проведення комплексних спортивних змагань (двоборство), що включають виконання обов'язкових елементів фігурного катання на ковзанах, нормативів із ЗФП та СФП.

1.6. Система контролю.

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Після закінчення навчання в групах початкової підготовки необхідні комплексне медичне обстеження і виконання вимог із загальнофізичної, спеціально-фізичної та спеціально-технічної підготовки.

Під час переведення на наступний рік навчання враховуються:

- а) зовнішній вигляд спортсмена — особливості конституції;
- б) відсутність зайвої ваги;
- в) наявність слуху (у межах вимог виду спорту).

Контрольно-перевідні нормативи з льодової підготовки та контрольно-перевідні нормативи з розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вказані в таблицях 9 та 10.

Таблиця 9

Контрольно-перевідні нормативи з льодової підготовки

Група ПП – 1 р. н. до групи ПП – більше 1 р. н.		
№	Назва елементу	GOE
1.	Спіраль «Ластівка» або «Пістолетик»	Не нижче -2
2.	«Перекидний»	Не нижче -3
3.	Стрибок «Сальхов» або «Тулуп» в 1 оберт	Не нижче -3
4.	Обертання (на одній або на двох ногах)	Не нижче -3
Група ПП – більше 1 р. н. до групи БП – 1 р. н.		
1.	Стрибок «Аксель» в 1,5 оберти	Не нижче -3
2.	Каскад одинарний «Сальхов» + «Ріттбергер» в один оберт	Не нижче -2
3.	Каскад «Лутц» в один оберт + «Тулуп» в один оберт	Не нижче -2
4.	Обертання в позиції «Лібела» на лівій або правій нозі	Не нижче -1

Таблиця 10

Контрольно-перевідні нормативи з розвитку фізичних якостей та рухових здібностей

Вправа	Оцінка, бал.	Хлопчики		Дівчатка	
		5 років	6 років	5 років	6 років
Біг 30 м, с	5	7,2	6,7	7,4	6,9
	4	7,3–7,6	6,8–7,1	7,5–7,8	7,0–7,3
	3	7,7–8,1	7,2–7,6	7,9–8,3	7,4–7,8
	2	8,2–8,6	7,7–8,1	8,4–8,8	7,9–8,3
	1	8,7	8,2	8,9	8,4
Стрибок у довжину з місця, см	5	141	156	141	151
	4	126–140	141–155	126–140	140–150
	3	111–125	126–140	111–125	121–139
	2	96–110	111–125	96–110	111–120
	1	95	110	95	110
Нахил вперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	7	7	7	7
	4	7,5–10,0	7,5–10,0	7,5–10,0	7,5–10,0
	3	10,5–12,0	10,5–12,0	10,5–12,0	10,5–12,0
	2	12,5–14,5	12,5–14,5	12,5–15,5	12,5–15,5
	1	15	15	16	16
Проба А. І. Яроцького	5 — відсутні вестибулярні порушення; 4 — виражені соматичні та вестибулярні реакції, що швидко проходять, до 12 с; 3 — те ж саме після 13 до 20 с; 2 — те ж саме після 20 до 30 с; 1 — різко виражені соматичні та вегетативні вестибулярні реакції, що довго зберігаються				

2. Групи базової підготовки

2.1. Організація та методика спортивного відбору.

Тести і вимірювання

Оцінка фізичного розвитку, маси тіла та росту вихованців, хореографічної підготовленості та інших якостей проводиться відповідно до наступних таблиць (таблиці 11–17).

Таблиця 11

Основні показники фізичного розвитку вихованців

Вік, років	Стать*	Маса тіла, кг	Зріст, см	Окружність грудної клітки, см	Спірометрія см ²	Динамометрія правої кисті, кг
7	Х	24±3	123±5	60±2,5	1300±250	14±2,5
	Д	23±4	122±6	58±2,5	1080±200	11±2,5
8	Х	26±3	127±4,5	61,5±2	1470±210	15±4
	Д	24±3	125±4	59±2,5	1240±260	13±2,5
9	Х	28±4	132±3	62±3	1740±300	19±4
	Д	26±2	130±5	60,2±3	1500±210	15±4
10	Х	30±4	135±3	62,5±3	1990±300	21±4
	Д	28±2	132±5	61,2±3	1760±210	17±4

Примітка:* тут і далі: Х — хлопчики, Д — дівчатка.

Таблиця 12

Оцінка маси тіла вихованців, кг

Вік, років	Стать	Оцінка				
		Низька	Нижче середньої	Середня	Вище середньої	Висока
7	Х	18	18,5–21,5	22,0–25,5	26–29	29,5
	Д	15	15,5–20	20,5–25,5	26–30,5	31
8	Х	19,5	20–23,5	24–28	28,5–31,5	32
	Д	18	18,5–21,5	22–26	26,5–29,5	30
9	Х	20,5	21–25,5	26–30,5	31–35,5	36
	Д	19,5	20–23,5	24–27	27,5–30,5	31
10	Х	22,0	22,5–26,5	27–31,5	32–36,5	37
	Д	20	20,5–24	24,5–27,5	28–31,5	32

Таблиця 13

Оцінка зросту вихованців, см

Вік, років	Стать	Оцінка				
		Низька	Нижче середньої	Середня	Вище середньої	Висока
1	2	3	4	5	6	7
7	Х	113	113,5–119,5	120–126,6	127–133,5	134
	Д	109,5	110–117	117,5–125,5	126–133,5	134

Продовження таблиці 13

1	2	3	4	5	6	7
8	X	117,5	118–123,5	124–130	130,5–136	136,5
	Д	116,5	117–122	122,5–128	128,5–134	134,5
9	X	126	126,5–130	130,5–134,5	135–138,5	139
	Д	120	120,5–127	127,5–134	134,5–140,5	141
10	X	130	130,5–134	134,5–138,5	139–143,5	144
	Д	124	124,5–131	131,5–138	138,5–142,5	143

Таблиця 14

**Оцінка рухливості в суглобах
(хореографічна підготовленість)**

Оцінювальна якість, вправа	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	2	3	4
Рухливість у тазостегнових суглобах: підйом ноги вперед, убік, назад за допомогою тренера-викладача	Виворітна пряма нога легко піднімається до рівня плеча	Нога піднімається вище 90° до середини тулуба	Нога піднімається нижче 90° і з великою напругою
Гнучкість хребтного стовпа: нахил уперед з основної стійки, руки уздовж тулуба, ноги прямі	Торкання головою колін	Не дістає головою колін на 10–20 см	Не дістає головою колін на понад 20 см
Нахил назад, ноги прямі, з опорою на спинку стільця, хореографічну палку або руки тренера-викладача	Під час прогину голова на рівні сідниць і нижче	Під час прогину голова на рівні попереку або грудей	Під час прогину голова на рівні лопаток і вище
Виворітність ступні: хореографічна позиція І. Випробуваний тримається за стілець, хореографічну палку	Ступні стоять на одній лінії, опора на всю підшву, ноги прямі. Випробуваний стоїть спокійно, може вільно стояти без опори	Ступні утворюють кут не менше 150° або стоять по прямій, але коліна зігнуті. Випробуваний без опори стоїть з напругою	Ступні утворюють кут менше 150°. Випробуваний без опори втрачає рівновагу

В юнаків довжина тіла з оцінкою «низька» і «висока» вважається неприйнятною для виду спорту, у дівчаток тільки «висока» — як професійно непридатна. Маса тіла за будь-якого значення довжини тіла має бути середньою або нижче середньої.

Активне скручування корпусу навколо нерухомо закріплених ніг (основна стійка) визначає здібності до виконання різноманітних кроків, обертань. Випробуваний стає обличчям до суддівської бригади в обкреслене крейдою коло (R = 60 см) із нанесеною розміткою у градусах (інтервал 15°). За командою він

обертає корпус вправо, а потім вліво з розведеними вбік руками. Оцінка «добре» — випробуваний в обидва боки вільно повертає корпус на 90° (до 60°) з невеликим затрудненням; «незадовільно» — корпус повертається важко і не більш ніж на 60° , під час цього випробуваний втрачає рівновагу.

Координаційні здібності найважче оцінити, тому що кожний норматив є комплексним.

Загальні вимоги до проведення тестів на координацію:

створення уявлення щодо необхідних параметрів рухів (швидкості, часу, просторової орієнтації);

ознайомлення із нормативами (провести випробування тесту і порівняти його результати з вимогами);

норматив має бути доступним і невідомим для випробуваних.

Таблиця 15

Оцінка стрибка у довжину з місця, см

Вік, років	Стать	Оцінка				
		Низька	Ниже середньої	Середня	Вище середньої	Висока
7	Х	95 та менше	96–110	111–125	126–140	141 та більше
	Д	95 та менше	96–110	111–125	126–140	141 та більше
8	Х	103 та менше	104–123	124–134	135–144	145 та більше
	Д	97 та менше	98–113	114–130	131–143	144 та більше
9	Х	113 та менше	114–138	139–165	166–190	191 та більше
	Д	101 та менше	102–120	121–137	138–154	155 та більше
10	Х	123 та менше	124–148	149–175	176–200	201 та більше
	Д	111 та менше	112–130	131–147	148–164	165 та більше

Таблиця 16

Оцінка спеціальної (стрибкової) витривалості, кількість стрибків (за 40 с)

Вік, років	Стать	Оцінка				
		5	4	3	2	1
7	Х	18 та більше	15–17	12–14	8–11	7 та менше
	Д	17 та більше	12–16	9–11	7–8	6 та менше
8	Х	23 та більше	18–22	12–17	10–11	9 та менше
	Д	21 та більше	15–20	12–14	9–11	8 та менше
9	Х	24 та більше	20–23	14–19	10–13	9 та менше
	Д	22 та більше	17–21	13–16	10–12	9 та менше
10	Х	25 та більше	18–24	13–17	10–12	9 та менше
	Д	23 та більше	17–22	13–16	10–12	9 та менше

Біг на витривалість (дистанція 200 м з високого старту), с

Вік, років	Стать	Оцінка				
		5	4	3	2	1
7	Х	38 та менше	39–46	47–70	71–93	94 та більше
	Д	40 та менше	41–50	51–75	76–100	101 та більше
8	Х	37 та менше	38–44	45–60	61–85	86 та більше
	Д	39 та менше	40–49	50–70	71–95	96 та більше
9	Х	36 та менше	37–43	44–58	59–80	81 та більше
	Д	37 та менше	38–45	46–65	66–90	91 та більше
10	Х	35 та менше	36–42	43–55	56–79	80 та більше
	Д	37 та менше	38–44	45–60	61–85	86 та більше

Найбільш інформативні під час визначення координаційних здібностей вихованців такі показники:

швидкість навчання — враховується, з якої спроби вихованець правильно зміг виконати вправу, показану тренером-викладачем. Тест проводять не менше 3 осіб: один тренер-викладач робить вправу з випробуваними, задаючи ритм і темп, два інших допомагають і спостерігають. Іспити проводяться з групою не більше 10 осіб.

Вправа: руки рухаються у «Салочки», тобто доганяють одна одну, на 8 рахунків; ноги — стрибки на місці на кожний рахунок. Вихідне положення — основна стійка, руки на пояс. Виконання: 1 — кисть лівої руки пальцями на плече «Погончик», 2 — кисть правої руки пальцями на плече; 3 — ліва рука вгору; 4 — права рука вгору; 1 — ліва рука згинається і ставиться на плече; 2 — права рука згинається і ставиться на плече; 3 — ліва рука на пояс; 4 — і т. п. Повторити 5–6 разів. Тренери-викладачі розподіляють випробуваних після виконання вправ групами залежно від оцінки: «відмінно» — вправа виконана з першого разу і без помилок; «добре» — вправа виконана з другого разу і без помилок; «задовільно» — вправа виконана з третього або четвертого разу; «незадовільно» — вправа виконана з грубими помилками і тільки з п'ятої або більше спроби;

почуття ритму — визначається під час крокування залом під музику з раптово та часто змінюваними темпом і ритмом.

Вправа: 4 такти музики випробувані йдуть; наступні 4 такти музика мовчить, а випробувані продовжують йти, дотримуючись заданого ритму, наступні 4 такти — випробуваним необхідно почати рух точно з музикою. Повторити 3 рази з прискоренням ритму. Крім почуття ритму, визначається уміння оцінювати рухами інтервали часу. Перед виконанням вправи музика прослуховується 1 раз після пояснення і показу тренером-викладачем. У кожній групі випробуваних музичний супровід змінюється. Музика підбирається заздалегідь (не менше 5–6 варіантів). Оцінки: «добре» — уся вправа виконана без помилок і збоїв; «задовільно» — 1 раз не зміг правильно вступити в музику після паузи; «незадовільно» — щоразу не міг вступити в музику після паузи;

динамічна рівновага — визначається візуально під час проходження по шнурі довжиною 2,5 м, натягнутому на підлозі (очі відкриті, п'ятки мають точно приставлятися до носка).

Результати оцінюються за 5-бальною системою: 5 — виконання без помилок; 4 — невелике порушення постави, дрібні погрішності в рівновазі; 3 — виражене порушення постави, зупинки під час виконання вправи, втрата з наступним відновленням рівноваги; 2 — кількаразова втрата рівноваги, явне порушення постави, під час виконання вправи зупинки; 1 — невиконання вправи.

Якість виконання вправи коректується і шкалою знижок, бал.:

порушення постави	1
невпевнене виконання вправи	0,5
втрата темпу	0,5
неодноразова втрата рівноваги	1,5
зупинка під час виконання вправи	0,5
вихованець неточно приставляє п'ятки до носка	0,5

Витривалість стрибкова: стрибки на місці з глибокого присіду, ступні ніг розведені, кінці пальців обпираються на підлогу (обов'язково після розминки). Виконання: стрибок із махом рук, приземлення у вихідне положення. Оцінка в балах за кількістю разів (зараховуються тільки правильно виконані стрибки).

Спеціально-технічна підготовка

Контрольні нормативи на льоду є основними під час визначення придатності вихованців до навчання та вдосконалення у відділеннях з фігурного катання на ковзанах.

Швидкість ковзання: «обманний» крок із біговими кроками віражами з максимальним використання льодової поверхні. Льодова поверхня окреслюється прапорцями. Відстань між бортиком та прапорцем — не більше 5 м. Оцінки: «добре» — час пробігання кола — 8 с та швидше; «задовільно» — 8–15 с; «незадовільно» — більше 15 с.

Результати фіксуються. Обов'язково відзначається якість виконання.

Техніка ковзання: «добре» — ритмічно, без збоїв, дуги реберні, рівномірний нахил тіла у коло, тулуб розгорнутий усередину кола, руки на рівні плечей, ноги «м'які» в колінах; «задовільно» — незначні збої, тіло майже пряме, тулуб не цілком розгорнутий у коло, ведуча по ходу рука опущена, злегка незафіксована; ноги трохи зігнуті; «незадовільно» — неритмічно, велика різниця в довжині дуг під час ковзання на обох ногах, тулуб не розгорнутий усередину кола, руки рухаються безладно.

Оцінка динамічної рівноваги: ковзання у «Ластівці»: «добре» — після розбігу тривале, не менше 10 с, ковзання на ребрі ковзана, вихід із положення з опорою на дві ноги без падіння, вільна нога на рівні голови; «задовільно» — упевнений початок, вільна нога не закріплена на одному рівні від поверхні льоду і розташована нижче голови, ковзання у рівновазі 5–6 с; «незадовільно» — вільна нога розташована низько, ковзання майже пряме, нога зігнута в коліні, ковзання менше 2–3 с, вихід з падінням.

Ковзання колом на правій та лівій ногах з місця вперед, усередину та назовні: «добре» — на ребрі ковзана, з гарною поставою, без торкання вільною ногою льоду і втрати рівноваги на опорній нозі; «задовільно» — на ребрі ковзана, з гарною поставою, невеликою втратою рівноваги на опорній нозі, з незначним торканням льоду вільною ногою; «незадовільно» — погана постава, з переходами на два ребра і помітну опору на вільну ногу.

2.2. Основний матеріал підготовки.

Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах базової підготовки

Підготовка вихованців у спортивних школах має здійснюватися на засадах таких методичних положень:

1. Сувору послідовність завдань, засобів і методів навчально-тренувальних занять.
2. Неухильне зростання обсягу засобів ЗФП і СФП, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується обсяг СФП (відносно загального обсягу тренувального навантаження) і зменшується питома вага ЗФП.
3. Неухильне зростання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.
4. Суворе дотримання принципу поступовості у застосуванні тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної підготовки юних спортсменів.
5. Медичний контроль за станом здоров'я, корекція навантаження та нутритивної підтримки згідно з отримуваним навантаженням та психологічною підготовленістю.

У групах базової підготовки 1-го, 2-го років навчання особливу увагу треба приділяти всебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я вихованців, формуванню правильної постави, оволодінню ними основними руховими навичками, що мають практичне прикладне значення, технічній підготовці та стилю фігурного катання на ковзанах.

Основні теми теоретичних занять: загартовування організму; самоконтроль у процесі навчально-тренувальних занять; загальна характеристика навчально-тренувального процесу; засоби спортивної підготовки; засоби спортивного харчування; фізична підготовка вихованців; тактична підготовка вихованців.

На початку етапу базової підготовки головне місце продовжують займати загальна та допоміжна підготовки. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. На підставі глибокого і всебічного вивчення даних кожного вихованця, очевидної його перспективності остаточно визначається вузька спеціалізація. Найбільш оптимальним віком відбору для навчально-тренувальних занять з танців на льоду є 9–10 років. Мета підготовки на цьому етапі — удосконалення рухових і функціональних можливостей, засвоєння техніки основних елементів фігурного катання. Завдання підготовки: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток вихованців, засвоєння та вдосконалення основних елементів фігурного катання, підвищення рівня ЗФП і СФП,

визначення індивідуальних можливостей, удосконалення виразності рухів, елегантності, вишуканості.

Для груп базової підготовки 1-го, 2-го років навчання вправи ЗФП, СФП (позальодової) та хореографічної підготовки складають у відсотковому співвідношенні на початку (оздоровчий період) 30:40:30 та у змагальному періоді — 15:20:15. Засоби спеціальної льодової підготовки починають використовувати з 1 серпня, їх обсяг впродовж навчального року дорівнює 50%. У групах базової підготовки 3-го року навчання відсоткове співвідношення засобів ЗФП, СФП (позальодової), хореографічної та спеціальної льодової підготовки у підготовчому та змагальному періоді складає 10:15:15:60.

Відсоткове співвідношення засобів ЗФП, СФП (позальодової), хореографічної та спеціальної льодової підготовки у підготовчому та змагальному періоді дорівнює відповідно 10:15:10:65 в одиночників і спортивних парах та 10:10:15:65 — у танцях на льоду. Організація навчально-тренувального процесу передбачає проведення навчально-тренувальних занять на льоду тільки однієї вікової групи, проте іноді доцільно об'єднувати групи з метою передавання знань та умінь спортсменами старших розрядів молодшим.

Необхідно приділяти увагу вихованню морально-вольових якостей у спортсменів. Ці завдання вирішуються протягом усього навчально-тренувального процесу.

Навчально-тренувальні заняття у спортивних школах починаються 1 вересня. З першого ж тижневого мікроциклу в навчально-тренувальних заняттях використовуються засоби ЗФП, СФП та хореографічної підготовки (загальна і допоміжна підготовки), здійснюється льодова підготовка (спеціальна), яка містить у собі опанування та вдосконалення навичок виконання окремих елементів: ковзання, кроків, різних стрибків, обертань, «Спіралей», катання під музичний супровід.

Тренер-викладач, враховуючи рівень фізичних даних і спеціальної підготовленості групи, розподіляє обсяг навчально-тренувальної роботи (у годинах) із включенням усіх засобів підготовки фігуристів даного віку.

У розділі технічної підготовки усі вправи необхідно виконувати в обидва боки льодового майданчика.

У роботі з вихованцями на льоду необхідний хореограф, який відповідає за художні та естетичні складові підготовки спортсменів, а також бере участь у постановці змагальних програм, їх виконання під музичний супровід. Рухові вміння та навички формують паралельно з розвитком фізичних якостей та спеціальних здібностей, необхідних у досягненні успіху з визначеного виду фігурного катання. Необхідно враховувати, що у вихованців однакового віку спостерігаються помітні відмінності у термінах статевого дозрівання, розмірах тіла, його пропорціях, що зумовлює відповідні біомеханічні та функціональні особливості змагальної діяльності. У зв'язку з цим у процесі їх навчання і виховання необхідно використовувати диференційований підхід.

У таблицях 18–21 викладено основний програмний матеріал для груп базової підготовки (одиночне катання, парне катання і танці на льоду).

Таблиця 18

**Основний програмний матеріал для груп базової підготовки
(одиначне катання)**

Засоби підготовки	Група, вік вихованців	
	БП–1 р. н. (7 років)	БП–2 р. н. (8 років)
1	2	3
Ковзання у всіх напрямках. Виховання швидкісних здібностей	+	+
Кроки на дугах, з трієчними та скобковими поворотами, перетяжками, крюками, петлями, моухоками, чоктау, з використанням підскоків на зубцях ковзанів	+	+
Доріжка кроків з довільної програми	+	+
Стрибок «Аксель», секвенція стрибків «Аксель-Аксель»	+	+
Стрибки «Сальхов» у 2 оберти; «Тулуп» у 2 оберти	+	+
Стрибки «Ріттбергер» у 2 оберти; «Фліп» у 2 оберти	+	+
Стрибок «Лутц» у 2 оберти	+	+
Комбінації стрибків: Будь-який одинарний стрибок + «Тулуп» у 2 оберти; Будь-який одинарний стрибок + «Ріттбергер» у 1 оберт;	+	+
Комбінації стрибків: Будь-який подвійний стрибок + «Тулуп» у 2 оберти; Будь-який подвійний стрибок + «Ріттбергер» у 2 оберти; Будь-який подвійний стрибок + «Ойлер» + «Сальхов» у 1 оберт;	+	+
Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти		+
Обертання у простих варіаціях: «Гвинт», «Дзига», «Лібела»	+	+
Обертання зі зміною ніг: «Гвинт», «Дзига», «Лібела»	+	+
Стрибки у обертання: Стрибок у «Дзигу» Стрибок у «Лібелу»	+	+
Комбіноване обертання без зміни ніг	+	+
Комбіноване обертання зі зміною ніг		+
Елементи довільної програми	+	+
Довільна програма	+	+

Таблиця 19

Засоби підготовки	Група, вік вихованців	
	БП – 3 р. н. (9 років)	БП – більше 3 р. н. (10 років)
1	2	3
Ковзання у всіх напрямках. Виховання швидкісних здібностей ковзання	+	+

Продовження таблиці 19

1	2	3
Кроки на дугах, з трієчними та скобковими поворотами, перетяжками, кроками, викрюками, петлями, твіззлами, моухоками, чоктау, з використанням підскоків на зубцях ковзанів	+	+
Доріжка кроків з довільної програми	+	+
Доріжка кроків з короткої програми	-	+
Стрибки «Ріттбергер» у 2 оберти; «Фліп» у 2 оберти, «Лутц» у 2 оберти	+	+
Стрибок «Аксель» у 2 оберти	+	+
Стрибки «Сальхов» у 3 оберти; «Тулуп» у 3 оберти	+	+
Стрибок «Ріттбергер» у 3 оберти	+	+
Стрибки «Фліп» та «Лутц» у 3 оберти	-	+
Комбінації стрибків:		
Будь-який подвійний стрибок + «Тулуп» у 2 оберти;	+	+
Будь-який подвійний стрибок + «Ріттбергер» у 2 оберти;	+	+
Будь-який подвійний стрибок + «Ойлер» + Сальхов у 2 оберти;	+	+
Будь-який подвійний стрибок + «Ойлер» + «Фліп» у 2 оберти;		+
Секвенція: будь-який подвійний стрибок + «Аксель» у 2,5 оберти	-	+
Обертання з 2–3 складними варіаціями позицій або іншими ускладненнями: «Гвинт», «Дзига», «Лібела», «Заклон»	+	+
Обертання зі зміною ніг (з 2–3 складними варіаціями позицій або іншими ускладненнями): «Гвинт», «Дзига», «Лібела»	+	+
Стрибки в обертання зі складним стрибком та з 1–3 ускладненнями:		
Стрибок у «Дзигу»	+	+
Стрибок у «Лібелу»	+	+
Комбіноване обертання без зміни ніг (з 2–3 ускладненнями)	+	+
Комбіноване обертання зі зміною ніг (з 2–3 ускладненнями)	+	+
Елементи довільної програми	+	+
Довільна програма	+	+
Елементи короткої програми	-	+
Коротка програма	-	+

Таблиця 20

**Основний програмний матеріал для груп базової підготовки
(парне катання)**

Засоби підготовки	Група, вік вихованців	
	БП – 3 р. н. (9–10 років)	БП – більше 3 р. н. (10–11 років)
1	2	3
Паралельне ковзання у всіх напрямках. Бігові кроки, «обманний» крок	+	+
Паралельне виконання кроків на дугах, зі скобковими поворотами та «трійкою», перетяжками, моухоками, чоктау	+	+

Продовження таблиці 20

1	2	3
Доріжка кроків із довільної програми	+	+
Стрибок «Аксель», секвенція стрибків «Аксель-Аксель»	+	+
Стрибки у 2 оберти: «Сальхов», «Тулуп», «Ріттбергер», «Фліп», «Лутц»	+	+
Комбінації з двох стрибків у 2 оберти	+	+
Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	-	+
Сольні обертання зі зміною ніг: «Гвинт», «Дзига», «Лібела»	+	+
Сольні комбіновані обертання	+	+
Парне обертання	-	+
Циркулеві обводки	+	+
Тодес (вперед-назовні, вперед-всередину, назад-назовні, назад-всередину)	-	+
Підтримки 1 та 2 групи	-	+
Підкрут у 1 оберт	-	+
Викиди у 1 оберт: «Сальхов», «Тулуп», «Ріттбергер», «Фліп», «Лутц»	-	+
Сольні стрибки у обертання: Стрибок у «Дзигу»	+	+
Стрибок у «Лібелу»	+	+
Довільна програма	+	+

Таблиця 21

**Основний програмний матеріал для груп базової підготовки
(танці на льоду)**

Засоби підготовки	Група, вік вихованців	
	БП – 3 р. н. (9–10 років)	БП – більше 3 р. н. (10–11 років)
1	2	3
Ковзання у всіх напрямках	+	+
Бігові кроки, тримаючись за руки	+	+
Ковзання в танцювальних позиціях	+	+
Кроки та повороти паттерн танцю	+	+
«Паттерн» танець	+	+
Синхронні «Твіззли»	+	+
Танцювальні обертання	+	+
Доріжка кроків із довільного танцю	+	+
Хореографічні елементи довільного танцю	+	+
Довільний танець	+	+

2.3. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах базової підготовки

Для груп базової підготовки з 1-го по 4-й рік навчання планування річного циклу має такий вигляд:

Період основної спеціальної підготовки	1 вересня – 30 жовтня;
Змагальний період	1 листопада – 30 квітня;
Перехідний період	1 травня – 31 травня;
Період загальної фізичної підготовки	1 червня – 31 липня;
Підготовчий період	1 серпня – 31 серпня.

Період основної спеціальної підготовки. На цьому передзмагальному етапі основним завданням є надбання спортивної форми, удосконалення технічних навичок, відточування під музику довільних програм і виховання морально-вольових якостей вихованців.

Завдання змагального періоду: утримання високого рівня спортивно-технічної підготовленості, реалізація його на спортивних змаганнях; подальше вдосконалення техніки обов'язкових елементів довільного катання (стабільність, якість виконання стрибків та обертань, швидкість, що демонструється під час виконання програм тощо).

Завдання перехідного періоду: вивчення програмного матеріалу наступного року навчання, зниження інтенсивності навантаження в навчально-тренувальних заняттях, поступовий перехід до процесу відновлення через зміну навчально-тренувальних засобів. Недопустимими є монотонні однотипні навантаження. Усі навчально-тренувальні заняття мають викликати яскраво виражені позитивні емоції. Перехідний період не має різких меж: у міру відновлення функціональних та адаптаційних можливостей організму вихованців він переходить у період загальної фізичної підготовки та підготовчий.

Завдання періоду загальної фізичної підготовки — оздоровлення та зміцнення м'язів і суглобів з метою підвищення витривалості та попередження травм впродовж наступного навчального року.

Підготовчий період. На цьому етапі починаються засвоєння провідних елементів фігурного катання і робота над складанням довільних програм, удосконалюються спеціальні фізичні якості (швидкість, спритність, стрибучість, гнучкість, витривалість). На навчально-тренувальних заняттях із хореографії розвиваються танцювальні здібності вихованців.

Співвідношення обсягу загальної фізичної та спеціальної технічної підготовки змінюється у бік збільшення останньої.

2.4. Навчальний план-графік річної підготовки

У таблицях 22–25 викладено орієнтовні плани-графіки розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп базової підготовки 1, 2, 3 року навчання та більше 3-х років навчання.

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп базової підготовки 1-го року навчання, години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання	1	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5
Засади навчання техніки	1		-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-
Методика проведення тренування	1	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-
Психологічна та моральна підготовка	1	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	1	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Правила та організація спортивних змагань	1	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Підготовка спортивного інвентарю	1	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Заліки	1	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-
Разом	16	1	1	1	1	1	1	1	3	2,5	1,5	1	1
Практика													
Загальна фізична підготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Спеціальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Хореографічна підготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Льодова хореографічна підготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Льодова технічна підготовка	272	23	23	23	23	23	23	23	21	21	23	23	23
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-
Участь у спортивних змаганнях	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-
Разом	608	51	51	51	51	51	51	51	49	49	51	51	51
Усього:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	51,5	52,5	52	52

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп базової підготовки 2-го року навчання, години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Методика проведення тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Травми, захворювання та їх профілактика	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Підготовка спортивного інвентарю	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Заліки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Разом	20	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2
Практика													
Загальна фізична підготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спеціальна фізична підготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Хореографічна підготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Льодова хореографічна підготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Льодова технічна підготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-
Разом	708	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Усього:	728	61	60	61	60	60	60	61	61	62	60	61	61

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп базової підготовки 3-го року навчання, години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Методика проведення тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	3	-	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Підготовка спортивного інвентарю	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Разом	24	2	1	3	1	1	1	1	4	5	2	2	1
Практика													
Загальна фізична підготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Спеціальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Хореографічна підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Льодова хореографічна підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Льодова технічна підготовка	444	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-
Участь у спортивних змаганнях	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Разом	912	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
Усього:	936	78	77	79	77	77	77	77	80	81	78	78	77

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп базової підготовки більше 3-х років навчання, години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання в світі	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки та тактики	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	
Методика проведення тренування	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Планування, контроль тренування	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Підготовка інвентарю та форми	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Разом	28	2	4	1	2	1	1	5	2	2	3	2	3
Практика													
Загальна фізична підготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Спеціальна фізична підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Хореографічна підготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Льодова хореографічна підготовка	142	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12
Льодова технічна підготовка	534	45	45	45	45	45	45	45	42	42	45	45	45
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом	1012	85	85	85	85	85	83	85	82	82	85	85	85
Усього:	1040	87	89	86	87	86	84	90	84	84	88	87	88

2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Для груп базової підготовки 1-го, 2-го та 3-го років навчання планується участь у класифікаційних спортивних змаганнях із фігурного катання на ковзанах не менше 3 разів на рік, у змаганнях за спеціальною програмою — не менше 2 разів. Тривалість змагань 1–2 дня, по 2–4 год у день.

Для груп базової підготовки більше 3-х років навчання планується участь у класифікаційних спортивних змаганнях з фігурного катання на ковзанах не менше 4 разів на рік, у змаганнях за спеціальною програмою — не менше 1 разу. Тривалість змагань 1–2 дня, по 2–4 год у день.

Одні з цих спортивних змагань доцільно проводити як комплексні (двоєборство), що включають виконання елементів фігурного катання на ковзанах, складання нормативів із ЗФП та СФП.

Спортивні змагання для вихованців груп базової підготовки проводяться відповідно до правил Української федерації фігурного катання на ковзанах (для груп базової підготовки 1–3 років навчання) та правил Української федерації фігурного катання на ковзанах / МСК (для груп базової підготовки більше 3-х років навчання).

2.6. Система контролю

Контрольні вправи впродовж навчального року покращать моніторинг навчально-тренувального процесу та засвоювання навчального матеріалу.

У таблицях 26, 27 викладено контрольні вправи для вихованців спортивних шкіл 7–8 років та 9–10 років.

Таблиця 26

Контрольні вправи для вихованців спортивних шкіл 7–8 років

Вправа	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	2	3	4
«Аксель»	3 рази з гарним виїздом через трієчний крок	2–3 рази з виїздом та незначними помилками	Всі спроби із серйозними помилками, 1 раз із задовільною якістю виконання та 2 рази з серйозними помилками під час виконання
«Дзига»: оберти враховуються з моменту прийняття положення «Пістолетик»	10 обертів і більше, добре центрування, низька позиція (лінія стегна опірної ноги нижче за 90° відносно льодової поверхні)	5–9 обертів, стегна поставлені широко, невпевнена посадка (лінія стегна на межі паралельності льоду), немає впевненого виконання позиції	Повільне обертання у 3–4 оберти та менше, дуже висока посадка, відсутність естетичної позиції

Продовження таблиці 26

1	2	3	4
«Лібела»: оберти з моменту прийняття положення «Ластівка»	10 обертів і більше, добре центрування, низька позиція (рівень коліна не нижче лінії стегна вільної ноги)	5–9 обертів, незначне зміщення центрування на льоду, зниження швидкості обертання	Повільне обертання у 3–4 оберти та менше, відсутність естетичної позиції, низька швидкість обертання, помітне зміщення центрування
Комбінація стрибків («Аксель» + «Ріттбергер»)	Гарний хід, дуга явно позначена, зліт високий, з махом рук і стегна вільної ноги,	Після перекидного вільна нога занадто відведена вбік, після наступного стрибка - невпевнене приземлення	Стрибок майже з місця, відсутній ритм комбінації, суттєві помилки на приземленні та виїзді
у 1 оберт або «Тулуп» у 1 оберт)	чітко визначений ритм виконання стрибків	та другий стрибок виконується з незначною втратою ритму	
«Тулуп», «Сальхов» або «Ріттбергер» у 2 оберти	Приземлення майже без втрати рівноваги, корпус і руки розташовані правильно	Корпус нахилений вперед, торкання рукою або вільною ногою на виїзді	Падіння, переступ або приземлення на дві ноги

Таблиця 27

Контрольні вправи для вихованців спортивних шкіл 9–10 років

Вправа	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	2	3	4
«Аксель» у 2 оберти або інший стрибок	3–2 рази з виїздом та незначними помилками	2–1 раз (недокрут на чверть або менше, інші помилки)	Всі спроби із серйозними помилками під час виконання
«Дзига»: оберти з моменту прийняття положення «Пістолетик»	15 обертів і більше, добра центрівка, низька позиція, виконуються складні варіації позиції	8–14 обертів, немає впевненого виконання позиції, недостатня складність варіацій позиції, зниження швидкості обертання	Повільне обертання у 6 обертів та менше, дуже високий сід, відсутність естетичної позиції
«Лібела»: оберти з моменту прийняття положення «Ластівка»	15 і більше обертів, добра центрівка, виконуються складні варіації позиції	10–14 обертів, незначне зміщення центрівки на льоду, недостатня складність варіацій позиції, зниження швидкості обертання	Повільне обертання у 6 обертів та менше, відсутність естетичної позиції, низька швидкість обертання, помітне зміщення центрівки
Комбінація трьох подвійних стрибків	Гарний хід, дуга явно позначена, зліт високий, добре координована робота	Після приземлення вільна нога занадто відведена вбік, наступний стрибок	Стрибки виконані майже з місця, відсутній ритм комбінації, суттєві

Продовження таблиці 27

1	2	3	4
	рук та ніг, чітко визначений ритм виконання стрибків	виконується з незначною втратою ритму	помилки на приземленні та виїзді

Крім абсолютних розмірів, насамперед необхідно враховувати відносне зростання показників і віддавати перевагу тим вихованцям, розвиток яких йде більш швидкими темпами у поєднанні з високим вихідним рівнем.

Критерієм оцінки спеціальної витривалості та стабільності виконання стрибків у фігурному катанні на ковзанах може бути тест на стабільність виконання стрибків. Тест передбачає 10-разове виконання однакових стрибків. Кількість обертів стрибка і вибір їх технічної складності зумовлені програмним матеріалом, етапом підготовки та рівнем майстерності.

Вихованець виконує серію з 10 однакових стрибків (один за одним), зберігаючи засвоєну техніку підходу до стрибка. Фіксуються кількість технічно вірно виконаних стрибків і час, витрачений на виконання 10 спроб. Стабільність виконання стрибків оцінюється таким чином: «відмінно» – виконано більш 80% стрибків; «добре» — 70–80%; «задовільно» — 50–70%; «незадовільно» — менше 50%.

Менший час, витрачений на виконання серії з 10 стрибків, і більш високий показник надійності виконання елементів свідчать про автоматизм відповідної рухової навички, і навпаки, більш тривалий час говорить про те, що рухова навичка нестійка. На всіх етапах відбору перспективні спортсмени з цього тесту одержують оцінки тільки «добре» і «відмінно».

У таблиці 28 викладено контрольно-перевідні нормативи з льодової підготовки.

Таблиця 28

Контрольно-перевідні нормативи з льодової підготовки

Група БП – 1 р. н. до групи БП – 2 р. н.		
1	2	3
	Назва елементу	GOE
1.	Каскад «Аксель» у 1 оберт + «Ріттбергер» у 1 оберт	Не нижче -1
2.	«Тулуп» у 2 оберти або «Сальхов» у 2 оберти	Не нижче -1
3.	Каскад «Лутц» у 1 оберт + «Ріттбергер» у 1 оберт + «Ріттбергер» у 1 оберт	Не нижче 0
4.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною або без зміни ніг	Не нижче 0
Група БП – 2 р. н. до групи БП – 3 р. н.		
	Назва елементу	GOE
1.	Каскад «Сальхов» у 2 оберти + «Тулуп» у 2 оберти	Не нижче 0
2.	Каскад «Фліп» у 2 оберти + «Ріттбергер» у 2 оберти або «Лутц» у 2 оберти + «Ріттбергер» у 2 оберти	Не нижче 0
3.	Стрибок в обертання позиції «Дзига» або «Лібела»	Не нижче 0
4.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче 0

1	2	3
Група БП – 3 р. н. до групи БП – більше 3-х р. н. — одиночне катання		
	Назва елементу	GOE
1.	Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	Не нижче 0
2.	Каскад «Лутц» у 2 оберти + «Тулуп» у 2 оберти	Не нижче +1
3.	Каскад «Фліп» у 2 оберти + «Ойлер» + «Сальхов» у 2 оберти	Не нижче +1
4.	Стрибок в обертання позиції «Дзига» або «Лібела» зі зміною ніг	Не нижче +1
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +1
Група БП – 3 р. н. до групи БП – більше 3-х р. н. — спортивні пари		
	Назва елементу	GOE
1.	Паралельний стрибок «Сальхов» у 2 оберти або «Тулуп» у 2 оберти	Не нижче 0
2.	Паралельний стрибок «Фліп» у 2 оберти, або «Лутц» у 2 оберти, або «Ріттбергер» у 2 оберти	Не нижче -1
3.	Сольне обертання («Дзига» або «Лібела»)	Не нижче -1
4.	Паралельна доріжка кроків	Не нижче -1
Група БП – 3 р. н. до групи БП – більше 3-х р. н. — танці на льоду		
	Назва елементу	GOE
1.	Виконати секції одного з паттерн танців поточного сезону	Не нижче -1
Група БП – більше 3-х р. н. до групи СП, СУ – 1 р. н. — одиночне катання (хлопці)		
	Назва елементу	GOE
1.	Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	Не нижче +1
2.	Будь-який стрибок у 3 оберти	Не нижче +1
3.	Будь-який стрибок у 3 оберти (має відрізнятися від першого стрибка у три оберти)	Не нижче 0
4.	Каскад «Лутц» у 2 оберти + «Тулуп» у 2 оберти + «Ріттбергер» у 2 оберти (або «Лутц» у 2 оберти + «Ріттбергер» у 2 оберти + «Тулуп» у 2 оберти)	Не нижче +1
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +1
6.	Стрибок в обертання «Дзига» або «Лібела» зі зміною ніг	Не нижче +1
Група БП – більше 3-х р. н. до групи СП, СУ – 1 р. н. — одиночне катання (дівчата)		
1.	Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	Не нижче 0
2.	Будь-який стрибок у 3 оберти	Не нижче 0
3.	Будь-який стрибок у 3 оберти (має відрізнятися від першого стрибка у три оберти)	Не нижче -1
4.	Каскад «Лутц» у 2 оберти + «Тулуп» у 2 оберти + «Ріттбергер» у 2 оберти (або «Лутц» у 2 оберти + «Ріттбергер» у 2 оберти + «Тулуп» у 2 оберти)	Не нижче +1
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +1
6.	Стрибок в обертання «Дзига» або «Лібела» зі зміною ніг	Не нижче +1
Група БП – більше 3-х р. н. до групи СП, СУ – 1 р. н. — спортивні пари		
	Назва елементу	GOE
1.	Паралельний стрибок «Фліп» у 2 оберти, або «Лутц» у 2 оберти, або «Ріттбергер» у 2 оберти	Не нижче 0
2.	«Підкрут» у 1 оберт	Не нижче 0
3.	«Підтримка» 1 або 2 групи	Не нижче 0
4.	«Викид» у 2 оберти	Не нижче -1
5.	«Тодес»	Не нижче -1
6.	Соло комбо обертання	Не нижче 0

Продовження таблиці 28

1	2	3
Група БП – більше 3-х р. н. до групи СП, СУ – 1 р. н. — танці на льоду		
	Назва елементу	GOE
1.	Виконати секції одного з паттерн танців поточного сезону	Не нижче 0
2.	Коротка підтримка	Не нижче - 1
3.	Доріжка кроків	Не нижче 0
4.	Сет синхронних твізлів	Не нижче 0
5.	Хорео елемент	Не нижче 0

Крім результатів виконання контрольних вправ із ЗФП і СФП, в особисту картку випробуваного записуються всі педагогічні спостереження за такими ознаками: активний, сміливий, рішучий, працьовитий, наполегливий, дисциплінований, любить фантазувати та імпровізувати, самостійний, ретельний, швидко вступає у контакт з оточуючими, допитливий, розумний, творчо сприймає навколишнє, швидко навчається нових вправ, повільно, але вірно засвоює нове, має постійний інтерес до навчально-тренувальних занять, честолюбний, вразливий тощо.

Особливо важливо відзначити поведження вихованців під час участі у спортивних змаганнях та інших надзвичайних ситуацій (показові виступи і т. д.): вихованець виступає краще, ніж під час навчально-тренувальних занять, охоче, з піднесенням, або розгублюється, зриває навіть добре засвоєне.

У таблицях 29–33 викладено контрольні-нормативні вимоги до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вихованців.

Таблиця 29

**Контрольно-нормативні вимоги
до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вихованців 7–8 років**

Вправа	Оцінка	Вікова група (7–8 років)	
		хлопці	дівчата
1	2	3	4
Біг 30 м, с	5	6,6	6,8
	4	6,7–7,1	6,9–7,3
	3	7,2–7,6	7,4–7,8
	2	7,7–7,9	7,9–8,1
	1	8,0	8,2
Стрибок у довжину з місця, см	5	145	144
	4	135–144	131–143
	3	124–134	114–130
	2	104–123	98–113
	1	103	97
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	2	2
	4	3–4	3–4
	3	5–9	5–10
	2	10–15	11–16
	1	16	17

Продовження таблиці 29

1	2	3
Проба А. І. Яроцького: у положенні стройової стійки «Струнко» під метроном у темпі 1 рух за 1 с — повороти головою за і проти годинникової стрілки протягом 20 с	5	Вестибулярні симптоми відсутні
	4	У міру виражені соматичні та вестибулярні реакції, що швидко проходять — до 10 с
	3	Те ж саме після 15 с
	2	Те ж саме після 20 с
	1	Різко виражені соматичні та вегетативні вестибулярні реакції, що довго зберігаються

Таблиця 30

**Контрольно-нормативні вимоги
до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вихованців 8–9 років**

Вправа	Оцінка	Вікова група (8–9 років)	
		хлопці	дівчата
1	2	3	4
Біг 30 м, с	5	6,1	6,3
	4	6,2–6,6	6,4–6,8
	3	6,7–7,1	6,9–7,3
	2	7,2–7,5	7,4–7,7
	1	7,6	7,8
Стрибок у довжину з місця, см	5	171	161
	4	156–170	140–160
	3	131–155	120–139
	2	120–130	110–119
	1	119	109
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	2	2
	4	3–4	3–4
	3	5–9	5–10
	2	10–14	11–16
	1	15	17
Проба А. І. Яроцького: у положенні стройової стійки «Струнко» під метроном у темпі 1 рух за 1 с — повороти головою за і проти годинникової стрілки протягом 20 с	5	Вестибулярні симптоми відсутні	
	4	У міру виражені соматичні та вестибулярні реакції, що швидко проходять — до 10 с	
	3	Те ж саме після 15 с	
	2	Те ж саме після 20 с	
	1	Різко виражені соматичні та вегетативні вестибулярні реакції, що довго зберігаються	

**Контрольно-нормативні вимоги
до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вихованців
9–10 років**

Вправа	Оцінка	Вікова група (9–10 років)	
		хлопці	дівчата
1	2	3	4
Біг 30 м, с	5	5,8	6,1
	4	5,9–6,3	6,2–6,6
	3	6,4–6,8	6,7–7,1
	2	6,9–7,3	7,2–7,5
	1	7,4	7,6
Стрибок у довжину з місця, см	5	180	171
	4	165–179	156–170
	3	155–164	131–155
	2	141–154	120–130
	1	140	119
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	-5	-6
	4	-4–3	-5–4
	3	4–9	5–9
	2	10–14	10–16
	1	15	17
Проба А. І. Яроцького: у положенні стройової стійки «Струнко» під метроном у темпі 1 рух за 1 с — повороти головою за і проти годинникової стрілки протягом 20 с	5	Вестибулярні симптоми відсутні	
	4	У міру виражені соматичні та вестибулярні реакції, що швидко проходять — до 10 с	
	3	Те ж саме після 15 с	
	2	Те ж саме після 20 с	
	1	Різко виражені соматичні та вегетативні вестибулярні реакції, що довго зберігаються	
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,7	8,0
	4	7,8–8,3	8,1–8,6
	3	8,4–8,9	8,7–9,2
	2	9,0–9,5	9,3–9,8
	1	9,6	9,9
Стрибок угору з місця за методикою Абалакова, см	5	43	35
	4	37–42	31–34
	3	31–36	27–30
	2	25–30	23–26
	1	24	22

**Контрольно-нормативні вимоги
до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вихованців
10–11 років**

Вправа	Оцінка	Вікова група (10–11 років)	
		хлопці	дівчата
1	2	3	4
Біг 30 м, с	5	5,3	5,6
	4	5,4–5,8	5,7–6,1
	3	5,9–6,3	6,2–6,6
	2	6,4–6,8	6,7–7,1
	1	6,9	7,2
Стрибок у довжину з місця, см	5	196	181
	4	181–195	171–180
	3	166–180	161–170
	2	151–165	151–160
	1	150	150
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	-4	-6
	4	-3–3	-5–1
	3	4–8	2–6
	2	9–14	7–9
	1	15	10
Проба А. І. Яроцького: у положенні стройової стійки «Струнко» під метроном у темпі 1 рух за 1 с — повороти головою за і проти годинникової стрілки протягом 20 с	5	Вестибулярні симптоми відсутні	
	4	У міру виражені соматичні та вестибулярні реакції, що швидко проходять — до 10 с	
	3	Те ж саме після 15 с	
	2	Те ж саме після 20 с	
	1	Різко виражені соматичні та вегетативні вестибулярні реакції, що довго зберігаються	
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,5	7,7
	4	7,6–8,0	7,8–8,2
	3	8,1–8,5	8,3–8,7
	2	8,6–9,2	8,8–9,2
	1	9,3	9,3
Стрибок угору з місця за методикою Абалакова, см	5	48	41
	4	42–47	36–40
	3	37–41	31–35
	2	31–36	26–30
	1	30	25

**Контрольно-нормативні вимоги
до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей вихованців
11–12 років**

Вправа	Оцінка	Вікова група (11–12 років)	
		хлопці	дівчата
Біг 30 м, с	5	5,0	5,3
	4	5,1–5,5	5,4–5,8
	3	5,6–6,0	5,9–6,3
	2	6,1–6,5	6,4–6,8
	1	6,6	6,9
Стрибок у довжину з місця, см	5	211	191
	4	196–210	181–190
	3	181–195	171–180
	2	166–180	161–170
	1	165	160
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	-4	-6
	4	-3–3	-5–1
	3	4–8	2–6
	2	9–14	7–9
	1	15	10
Проба А. І. Яроцького: у положенні стройової стійки «Струнко» під метроном у темпі 1 рух за 1 с — повороти головою за і проти годинникової стрілки протягом 20 с	5	Вестибулярні симптоми відсутні	
	4	У міру виражені соматичні та вестибулярні реакції, що швидко проходять — до 10 с	
	3	Те ж саме після 15 с	
	2	Те ж саме після 20 с	
	1	Різко виражені соматичні та вегетативні вестибулярні реакції, що довго зберігаються	
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,3	7,5
	4	7,4–7,8	7,6–8,0
	3	7,9–8,3	8,1–8,5
	2	8,4–8,8	8,6–9,0
	1	8,9	9,1
Стрибок угору з місця за методикою Абалакова, см	5	55	45
	4	48–54	40–44
	3	41–47	35–39
	2	34–40	30–34
	1	33	29

3. Групи спеціалізованої підготовки у спортивних школах та групи спортивного удосконалення у ШВСМ

3.1. Організація та методика спортивного відбору

Продовжується розвиток спортивних здібностей, оцінюється ступінь майстерності спортсменів, на засадах чого комплектуються збірні юнацькі та юніорські команди областей та міста Києва, національні збірні команди різних вікових груп. Потенційні можливості та перспективність виховання спортивної школи, учня-спортсмена ШВСМ (далі — спортсмени) можна визначити, беручи до уваги наступні чинники: вік і динаміку спортивних змагань, морфофункціональні особливості; специфічні фізичні якості, координаційні здібності, стан аналізаторних і функціональних систем організму; психічні та психофізичні особливості вищої нервової діяльності, особисті властивості, що визначають артистичність.

Під час відбору кандидатів у національну збірну команду критеріями є:

вік спортсмена, стан його здоров'я;

спортивні досягнення та динаміка результатів в останніх спортивних змаганнях;

рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості (кількість елементів вищої складності, надскладних елементів, коефіцієнт складності стрибків);

ступінь технічної майстерності; змагальний досвід; потенційні можливості органів і систем організму (рухового аналізатора, вестибулярного та нервово-м'язового апаратів тощо);

психічна стійкість до навчально-тренувальних і змагальних навантажень;

надійність технічної майстерності в стресових ситуаціях;

цілеспрямованість у досягненні результатів;

перевага в конкретних показниках технічної, хореографічної, психологічної та фізичної підготовленості до майбутніх спортивних змагань.

Основні методи відбору – педагогічні спостереження, контрольні спортивні змагання, психологічні та медико-біологічні обстеження.

3.2. Основний матеріал підготовки.

Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах спеціалізованої підготовки в спортивних школах та групах спортивного удосконалення у ШВСМ

Головні цілі підготовки:

подальше вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння й удосконалення змагальних програм для дорослих;

підвищення психологічної підготовленості;

участь у спортивних змаганнях різного рівня.

Основні завдання:

завершення роботи зі створення міцної бази загальної фізичної підготовленості;

підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей, ефективності їх реалізації; подальше вдосконалення техніки різних елементів фігурного катання на ковзанах і надійність їх виконання в умовах спортивних змагань;

виховання музичних і хореографічних здібностей, артистичності;

створення власної творчої манери виконання елементів і програм фігурного катання з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

значне підвищення обсягу та інтенсивності навантаження в спеціальній підготовці;

виконання норм та вимог для присвоєння звання Майстра спорту України;

подальше зростання результатів із метою успішного виступу на міжнародних спортивних змаганнях у відповідних вікових групах.

Навчально-тренувальний процес на цьому етапі характеризується посиленням спеціалізованої роботи над удосконаленням фізичних якостей, спортивної техніки й тактики, участю у все більшій кількості спортивних змагань.

Частка ЗФП дорівнює 10%, допоміжна підготовка (СФП та хореографічна підготовка) складає 15–20%, спеціальна — 70–75%.

Спеціальна технічна підготовка спрямована на підвищення кількості, різноманітності та складності елементів, чистоти та впевненості їх виконання.

Засоби відновлення, які використовуються, можуть бути об'єднані у три основні групи: педагогічні, психологічні й медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення: раціональний відбір, варіативність та особливості поєднання методів і засобів у процесі побудови програм навчально-тренувальних занять, різноманітність та особливості поєднання навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів тощо.

До найважливіших психологічних засобів відновлення відносяться: аутогенне тренування та його модифікація — психорегулююче тренування, навіяний сон-відпочинок; відеопсихологічний вплив.

Медико-біологічні засоби можуть сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів.

До групи медико-біологічних відносяться гігієнічні, фізичні засоби, харчування, фармакологічні засоби.

3.3. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах спеціалізованої підготовки у спортивних школах та групах спортивного удосконалення у ШВСМ

Основною формою навчально-тренувальних занять є дворазові індивідуальні та групові тренування, з оптимальною кількістю одночасного

знаходження на льодовому майданчику в одиночному катанні до 8–10 осіб, в парному катанні — до 4–5 пар, у танцях на льоду — до 5–6 пар.

Кількість навчально-тренувальних занять на льоду на тиждень — не менш десяти. Найбільш доцільними є дворазові навчально-тренувальні заняття в день з перервою між тренуваннями не менше 3-х годин.

У таблицях 34–36 викладено основний програмний матеріал для груп СП і СУ в одиночному катанні, парному катанні та танцях.

Таблиця 34

Основний програмний матеріал (групи СП і СУ — одиночне катання)

Засоби підготовки	Група		
	СП, СУ – 1-й р. н.	СП, СУ – 2-й р. н.	СП, СУ – більше 2-х р. н.
1	2	3	4
Ковзання у всіх напрямках з максимальним балансом	+	+	+
Комбінації складних поворотів на одній нозі	+	+	+
Доріжка кроків із довільної програми	+	+	+
Доріжка кроків із короткої програми	+	+	+
Стрибки у 3 оберти — «Тулуп», «Сальхов», «Ріттбергер», «Фліп», «Лутц»	+	+	+
Стрибок «Аксель» у 3,5 оберти	-	+	+
Комбінації стрибків:			
Будь-який стрибок у 2 або 3 оберти + «Тулуп» у 3 оберти;	+	+	+
Будь-який потрійний стрибок + «Ріттбергер» у 2 або 3 оберти;	+	+	+
Будь-який потрійний стрибок + «Ойлер» + «Сальхов» у 3 оберти;	+	+	+
Секвенція: будь-який потрійний стрибок + «Аксель» у 2,5 оберти	+	+	-
Обертання з ускладненнями на 3–4 рівень складності: «Гвинт», «Дзига», «Лібела», «Заклон»	+	+	+
Обертання зі зміною ніг з ускладненнями на 3–4 рівень складності: «Гвинт», «Дзига», «Лібела»	+	+	+
Стрибки в обертання з ускладненнями на 3–4 рівень складності:			
Стрибок у «Дзигу»	+	+	+
Стрибок у «Лібелу»	+	+	+
Комбіновані обертання без/зі зміною ніг з ускладненнями на 3–4 рівень складності:	+	+	+
Довільна програма	+	+	+
Коротка програма	+	+	+

Таблиця 35

Основний програмний матеріал (групи СП, СУ — парне катання)

Засоби підготовки	Група		
	СП, СУ – 1-й р. н.	СП, СУ – 2-й р. н.	СП, СУ – більше 2-х р. н.
1	2	3	4
Паралельне ковзання у всіх напрямках (бігові кроки, обманні кроки, ріттбергерові кроки, чеський крок)	+	+	+
Паралельне виконання складних кроків та поворотів («Крюк», «Викрюк», «Твізл», «Скоба», «Петля», «Чоктау», «Моухок»)	+	+	+
Доріжки кроків з короткої та довільної програми	+	+	+
Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	+	+	+
Стрибки у 2 оберти: «Сальхов», «Тулуп», «Ріттбергер», «Фліп», «Лутц»	+	+	+
Комбінації з двох/трьох стрибків у 2 оберти	+	+	+
Сольний стрибок у три оберти	-	+	+
Сольні обертання зі зміною ніг: «Гвинт», «Дзига», «Лібела»	+	+	-
Сольні комбіновані обертання	+	+	+
Парне комбо обертання	+	+	+
Циркулеві обводки	+	+	-
«Тодеси»	+	+	+
«Підтримки» 1 та 2 групи	+	-	-
«Підтримки» 3, 4 та 5 групи	-	+	+
«Підкрут» у 1 оберт	+	-	-
«Підкрут» у 2 або 3 оберти	-	+	+
«Викиди» у 2 оберти: «Сальхов», «Тулуп», «Ріттбергер», «Фліп» або «Лутц»	+	+	-
«Викиди» у 3 оберти:	-	-	+
Сольні стрибки в обертання: у «Лібелу»; у «Дзигу»	+	+	-
Коротка програма	+	+	+
Довільна програма	+	+	+

Таблиця 36

Основний програмний матеріал (групи СП, СУ — танці на льоду)

Засоби підготовки	Група		
	СП, СУ – 1-й р. н.	СП, СУ – 2-й р. н.	СП, СУ – більше 2-х р. н.
1	2	3	4
Ковзання у всіх напрямках	+	+	+
Бігові та інші кроки в танцювальних позиціях	+	+	+
Секції паттерн танцю	+	-	-

Продовження таблиці 36

1	2	3	4
Секції ритм танцю	+	+	+
Доріжки кроків	+	+	+
Сети синхронних твіззлів	+	+	+
Танцювальні обертання	+	+	+
Хореографічні елементи довільного танцю	+	+	+
Ритм танець	+	+	+
Довільний танець	+	+	+

3.4. Навчальний план-графік річної підготовки

У таблицях 37–39 викладено орієнтовні плани-графіки розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки спортивних шкіл та груп спортивного удосконалення ШВСМ 1-го, 2-го року навчання та більше 2-х років навчання.

Таблиця 37

Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення 1-го року навчання, години

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання в світі	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки та тактики	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Планування, контроль тренування	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-

Продовження таблиці 37

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Лікарський контроль, самоконтроль, антидопінг	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Підготовка інвентарю та форми	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Разом	28	2	4	1	2	1	1	5	2	2	3	2	3
Практика													
Загальна фізична підготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спеціальна фізична підготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Хореографічна підготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Льодова хореографічна підготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Льодова технічна підготовка	644	54	54	54	54	54	54	54	52	52	54	54	54
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом	1220	102	102	102	102	102	102	102	100	100	102	102	102
Усього:	1248	104	106	103	104	103	103	107	102	102	105	104	105

Таблиця 38

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення
2-го року навчання, години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання в світі	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки та тактики	3	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Методика проведення тренування	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження таблиці 38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	3	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль, антидопінг	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Підготовка інвентаря та костюмів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Разом	28	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	5	1
Практика													
Загальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спеціальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Хореографічна підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Льодова хореографічна підготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Льодова технічна підготовка	676	57	57	57	56	56	56	56	56	56	56	56	57
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом	1324	111	111	111	110	110	110	110	110	110	110	110	111
Усього:	1352	114	114	113	113	112	111	112	112	112	112	115	112

Таблиця 39

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення
більше 2-х років навчання, години**

[illegible]

Продовження таблиці 39

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Будова та функції організму людини	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки та тактики	4	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	3	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	4	-	1	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	3	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль, антидопінг	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Підготовка інвентарю та костюмів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Заліки	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Разом	32	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	4	1
Практика													
Загальна фізична підготовка	136	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	11	11
Спеціальна фізична підготовка	136	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	11	11
Хореографічна підготовка	136	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	11	11
Льодова хореографічна підготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Льодова технічна підготовка	752	64	64	64	64	64	64	64	56	56	64	64	64
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+
Разом	1424	119	119	119	119	119	119	122	114	114	122	119	119
Усього:	1456	121	123	121	123	121	121	126	116	116	125	123	120

3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Спортсмени, які виступають в одиночному та парному катанні за програмою юніорів, мають виконати у спортивних змаганнях коротку програму та збалансовану довільну програму, що відповідає технічним вимогам та спеціальним правилам МСК для фігурного катання на ковзанах.

Спортсмени, які спеціалізуються у танцях на льоду, виконують ритмічний та довільний танець, що відповідають технічним вимогам та спеціальним правилам МСК для танців на льоду.

Спортсменам, які досягли 14–15 років і тренуються третій рік у групах спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення, рекомендується виконати нормативи для присвоєння звання «Майстер спорту України».

3.6. Система контролю.

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Систематичні контрольні перевірки на кожному етапі цілорічної підготовки передбачають виконання нормативів з льодової підготовки, вказаних у таблицях 40 та 41, а також нормативів до фізичних якостей і рухових здібностей, вказаних у таблиці 42.

Таблиця 40

Контрольні нормативи з льодової підготовки

Вправа	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	2	3	4
Одиночне катання			
Доріжка кроків (2 рази поспіль)	95% та більше складних кроків та поворотів виконано добре	85–95% складних кроків та поворотів виконано добре	85% та менше складних кроків та поворотів виконано добре
Стрибки у 3 оберти (5 разів поспіль)	Всі стрибки виконані добре	Виконано 4–5 стрибків з незначними помилками	Виконано 3 або менше стрибків
Стрибки у 3,5 та 4 оберти (4 рази поспіль)	Всі стрибки виконані добре або з незначними помилками	Виконано 2–3 стрибка з незначними помилками	Виконано 2 або менше стрибків, суттєві помилки під час виконання
Комбінації стрибків (3+2 або 2+3 оберти) 5 разів поспіль	Всі стрибки виконані добре	Виконано 4–5 стрибків з незначними помилками	Виконано 3 або менше стрибків
Комбінації стрибків (3+3 або складніше) 4 рази поспіль	Всі стрибки виконані добре або з незначними помилками	Виконано 2–3 стрибка з незначними помилками	Виконано 2 або менше стрибків, суттєві помилки під час виконання
Комбіновані обертання (2–3 рази поспіль)	Всі обертання виконані без помилок, на гарній швидкості та з усіма ускладненнями	Обертання виконані без суттєвих помилок, але недостатньо якісно для високої оцінки GOE	Обертання виконані з помилками

Продовження таблиці 40

1	2	3	4
Стрибки в обертання (2–3 рази поспіль)	Всі обертання виконані без помилок, на гарній швидкості та з усіма ускладненнями	Обертання виконані без суттєвих помилок, але недостатньо якісно для високої оцінки GOE	Обертання виконані з помилками
Парне катання			
Доріжка кроків або хорео секвенція (2 рази поспіль)	95% та більше складних кроків та поворотів виконано добре	85–95% складних кроків та поворотів виконано добре	85% та менше складних кроків та поворотів виконано добре
Стрибки у 3 оберти (5 разів поспіль)	90% або більше стрибків виконано добре	Виконано 4–5 стрибків з незначними помилками	Виконано 3 або менше стрибків
Комбінації стрибків (2+2, 3+2 або 2+3 оберти) 5 разів поспіль	Всі стрибки виконані добре	Виконано 4–5 стрибків з незначними помилками	Виконано 3 або менше стрибків
Підкрутка у 2 оберти (5 разів)	Всі підкрутки виконані добре, рівень складності 2 та вище	Всі підкрутки виконані добре, рівень складності базовий або 1. Або рівень складності 2–4, але з незначними помилками	Під час виконання підкруток пара припускає суттєві помилки
Підкрутка у 3 оберти (3 рази)	Всі підкрутки виконані добре, рівень складності 2 та вище	Всі підкрутки виконані добре або з незначними помилками, рівень складності базовий або 1	Під час виконання підкруток пара припускає суттєві помилки
Підтримки груп 3-5 (3 рази)	Підтримки виконані добре, рівень складності 2 та вище	Підтримки виконані добре або з незначними помилками, рівень складності базовий або 1	Під час виконання підтримок пара припускає суттєві помилки
«Тодеси» (5 разів)	«Тодеси» виконані добре, рівень складності 2 та вище	«Тодеси» виконані добре або з незначними помилками, рівень складності базовий або 1	Під час виконання тодесів пара припускає суттєві помилки

Продовження таблиці 40

1	2	3	4
Парне комбо обертання	Всі обертання виконані без помилки, на гарній швидкості та з усіма ускладненнями	Обертання виконані без суттєвих помилки, але недостатньо якісно для високої оцінки GOE	Обертання виконані з помилками
Соло комбо обертання	Всі обертання виконані без помилки, на гарній швидкості та з усіма ускладненнями	Обертання виконані без суттєвих помилки, але недостатньо якісно для високої оцінки GOE	Обертання виконані з помилками
Танці на льоду			
Секції ритм- танцю з кей- пойнтами (4 рази)	Усі елементи кей- пойнтів виконано добре	Виконано 70% або більше елементів кей-пойнтів	Виконано менше ніж 70% елементів кей- пойнтів
Доріжки кроків (3 рази)	95% та більше складних кроків та поворотів виконано добре	85–95% складних кроків та поворотів виконано добре	85% та менше складних кроків та поворотів виконано добре
Комбінації твіззлів (5 разів)	Всі твіззли виконано добре	Виконано комбінації твіззлів з незначними помилками	Комбінації твіззлів виконано з суттєвими помилками
Танцювальні підтримки (3 рази)	Всі підтримки виконано добре, рівень складності 3 або 4	Підтримки виконано з незначними помилками	Підтримки виконано з суттєвими помилками або з низьким рівнем складності
Танцювальне обертання (3 рази)	Всі обертання виконані без помилки, на гарній швидкості та з усіма ускладненнями	Обертання виконані без суттєвих помилки, але недостатньо якісно для високої оцінки GOE	Обертання виконано з суттєвими помилками
Хореографічні елементи довільного танцю (5 разів)	Всі елементи виконані без помилки	Елементи виконано з незначними помилками	Елементи виконано з суттєвими помилками

Контрольно-перевідні нормативи з льодової підготовки

№	Назва елементу	GOE
1	2	3
Група СП, СУ – 1 р. н. до групи СП, СУ – 2 р. н. — одиночне катання (юнаки)		
1.	Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	Не нижче +1
2.	Стрибок «Тулуп» у 3 оберти або «Сальхов» у 3 оберти	Не нижче +1
3.	Стрибок «Ріттбергер» у 3 оберти або інший стрибок у 3 оберти (окрім «Тулупа» та «Сальхова» у 3 оберти)	Не нижче +1
4.	Будь-який подвійний стрибок + «Тулуп» у 3 оберти	Не нижче +1
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +1
Група СП, СУ – 1 р. н. до групи СП, СУ – 2 р. н. — одиночне катання (дівчата)		
1.	Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	Не нижче 0
2.	Стрибок «Тулуп» у 3 оберти або «Сальхов» у 3 оберти	Не нижче 0
3.	Стрибок «Ріттбергер» у 3 оберти або інший потрійний стрибок (окрім «Тулупа» та «Сальхова» у 3 оберти)	Не нижче 0
4.	Будь-який стрибок у 2 оберти + «Тулуп» у 3 оберти	Не нижче 0
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +2
Група СП, СУ – 1 р. н. до групи СП, СУ – 2 р. н. — спортивні пари		
1.	Паралельний стрибок «Фліп» у 2 оберти, або «Лутц» у 2 оберти, або «Ріттбергер» у 2 оберти	Не нижче 0
2.	«Підкрут» у 2 оберти	Не нижче -1
3.	«Підтримка» 3 або 4 групи	Не нижче -1
4.	«Викид» у 2 оберти	Не нижче 0
5.	«Тодес»	Не нижче 0
6.	Соло комбо обертання	Не нижче 0
Група СП, СУ – 1 р. н. до групи СП, СУ – 2 р. н. — танці на льоду		
1.	Секція паттерн / ритм танцю	Не нижче 0
2.	Сет синхронних твізлів	Не нижче 0
3.	Підтримка з довільної програми	Не нижче 0
4.	Танцювальне обертання	Не нижче 0
5.	Доріжка кроків	Не нижче 0
Група СП, СУ – 2 р. н. до групи СП, СУ – більше 2-х р. н. — одиночне катання (хлопці)		
1.	Стрибок «Аксель» у 3,5 оберти	Не нижче - 2
2.	Стрибок «Фліп» у 3 оберти або «Лутц» у 3 оберти	Не нижче +1
3.	Каскад з двох будь-яких стрибків у 3 оберти (3+3)	Не нижче 0
4.	Стрибок в обертання позиції «Волчок» або «Лібела» зі зміною ніг	Не нижче +1
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +1
Група СП, СУ – 2 р. н. до групи СП, СУ – більше 2-х р. н. — одиночне катання (дівчата)		
1.	Стрибок «Аксель» у 2,5 оберти	Не нижче +1
2.	Стрибок «Фліп» у 3 оберти або «Лутц» у 3 оберти	Не нижче +1
3.	Каскад з двох будь-яких стрибків у 3 оберти (3+3)	Не нижче 0
4.	Стрибок в обертання позиції «Дзига» або «Лібела» зі зміною ніг	Не нижче +2
5.	Комбіноване обертання з 3 базових позицій зі зміною ніг	Не нижче +2
Група СП, СУ – 2 р. н. до групи СП, СУ – більше 2-х р. н. — спортивні пари		
1.	Паралельний стрибок «Фліп» у 2 оберти, або «Лутц» у 2 оберти, або «Ріттбергер» у 2 оберти	Не нижче +1
2.	Підкрут у 2 оберти (мінімум 1 рівень)	Не нижче +1

Продовження таблиці 41

1	2	3
3.	«Підтримка» 3 або 4 групи (мінімум 2 рівень)	Не нижче 0
4.	«Підтримка» 5 групи (мінімум 1 рівень)	Не нижче 0
5.	«Викид» у 2 оберти	Не нижче 0
6.	«Тодес» (мінімум 1 рівень)	Не нижче 0
Група СП, СУ – 2 р. н. до групи СП, СУ – більше 2-х р. н. — танці на льоду		
1.	Секції паттерн / ритм танцю	Не нижче +1
2.	Сет синхронних твізлів	Не нижче 0
3.	Підтримка з довільної програми	Не нижче +1
4.	Танцювальне обертання	Не нижче 0
5.	Доріжка кроків	Не нижче 0

Таблиця 42

Нормативні вимоги до фізичних якостей і рухових здібностей

Вправа	Оцінка	Вікова група (12–13 років)	
		юнаки	дівчата
Біг 30 м, с	5	4,7	5,0
	4	4,8–5,2	5,1–5,5
	3	5,3–5,7	5,6–6,0
	2	5,8–6,2	6,1–6,5
	1	6,3	6,6
Стрибок у довжину з місця, см	5	226	205
	4	211–225	196–204
	3	196–210	186–195
	2	181–195	176–185
	1	180	175
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	-4	-6
	4	-3–3	-5–1
	3	4–8	2–6
	2	9–14	7–9
	1	15	10
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,0	7,1
	4	7,1–7,5	7,2–7,7
	3	7,6–8,0	7,8–8,3
	2	8,1–8,5	8,4–8,9
	1	8,6	9,0
Стрибок вгору з місця за методикою Абалакова, см	5	60	49
	4	53–59	44–48
	3	46–52	39–43
	2	39–45	34–38
	1	38	33
Вправа	Оцінка	Вікова група (13–14 років)	
		юнаки	дівчата
Біг 30 м, с	5	4,4	4,8
	4	4,5–4,9	4,9–5,3
	3	5,0–5,4	5,4–5,8
	2	5,5–5,9	5,9–6,3
	1	6,0	6,4

Продовження таблиці 42

1	2	3	4
Стрибок у довжину з місця, см	5	236	221
	4	221–235	211–220
	3	206–220	201–210
	2	191–205	191–200
	1	190	190
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	-2	-4
	4	-1–5	-3–3
	3	6–10	4–8
	2	11–14	9–11
	1	15	12
Човниковий біг 3x10 м, с	5	6,8	6,9
	4	6,9–7,3	7,0–7,5
	3	7,4–7,8	7,6–8,1
	2	7,9–8,3	8,2–8,7
	1	8,4	8,8
Стрибок угору з місця за методикою Абалакова, см	5	64	51
	4	57–63	47–50
	3	50–56	43–46
	2	43–49	39–42
	1	42	38

4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ

4.1. Організація та методика спортивного відбору

Основні завдання відбору: максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів (підготовка до вищих досягнень).

На перший план виходять завдання виявлення резервних можливостей організму з метою підтримки чи підвищення досягнутого рівня майстерності. Важливими є оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена, наявність резервів для підвищення економічності техніки, рухливості та варіативності діяльності систем енергозабезпечення.

Великого значення набуває специфіка та оцінка психічних якостей спортсмена. Головним є наявність достатньої мотивації перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень з метою продовження активних занять спортом.

4.2. Основний матеріал підготовки.

Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ

На цьому етапі велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, артистизму, підвищенню психологічної готовності, усуненню

недоліків у фізичній підготовленості. Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, за допомогою яких можна підвищити психологічну надійність фігуристів під час виступу у відповідальних спортивних змаганнях.

Теоретична підготовка передбачає засвоєння спортсменами потрібного комплексу знань, що сприяє досягненню високих результатів, творче співробітництво з тренером-викладачем, хореографом, науковцями, лікарями, а також самостійний активний підхід до занять спортом.

Побудова навчально-тренувальних занять носить вибірковий характер. Виняток становлять перехідний період і перші тижні загально-підготовчого етапу підготовчого періоду, де переважає комплексна спрямованість навчально-тренувальних занять. Широко використовуються усі типи мікро- та мезоциклів, у тому числі ударні. Чергувати навчально-тренувальні заняття і розмір навантажень необхідно таким чином, щоб за умов щоденних дворазових навчально-тренувальних занять вирішувалися різноманітні педагогічні завдання, виконувався великий обсяг роботи без збитків функціональному стану організму спортсмена.

Зростає (до 80%) обсяг засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи.

Навчально-тренувальних занять із великими навантаженнями може бути до 4–6 на тиждень. Ударні мікроцикли з щоденним плануванням навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями – найбільш ефективний засіб підвищення результативності у підготовці до вищих спортивних досягнень. Проте високий тренувальний ефект мікроциклів з великим обсягом та інтенсивністю навчально-тренувальної роботи не завжди приводить до бажаного результату, а можливий лише за умов раціонального поєднання навчально-тренувальних занять з різними за спрямованістю навантаженнями. З метою раціональної організації дворазових навчально-тренувальних занять доцільно чергувати їх за переважною спрямованістю. Найбільш оптимально проводити основне заняття у другій половині дня. Правильно організовані дворазові навчально-тренувальні заняття дозволяють збільшити сумарний обсяг виконуваної роботи без загрози перевтоми. Дієвим чинником керування процесами відновлення після навчально-тренувальних занять із великими навантаженнями є чергування їх із заняттями з малими та середніми навантаженнями, в яких виконується робота принципово іншої спрямованості, а основне навантаження припадає на інші функціональні системи організму.

Чим вище навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче вони мають бути у відновлювальних мікроциклах. Чим триваліше період напруженої роботи, тим довшим має бути час, призначений на відновлення.

Побудова макроциклів відзначається тривалим і досить вираженим змагальним періодом (6–7 міс.).

4.3. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ

Основною формою навчально-тренувальних занять є дворазові індивідуальні та групові навчально-тренувальні заняття, з оптимальною кількістю одночасного знаходження на льодовому майданчику в одиночному катанні до 8–10 осіб, у парному катанні — до 4–5 пар, у танцях на льоду — до 5–6 пар.

Кількість льодових навчально-тренувальних занять на тиждень — не менше десяти. Найбільш доцільними є дворазові навчально-тренувальні заняття в день:

у першій половині дня — 1,5–2 години льодової підготовки та 1 година ЗФП, СФП або хореографії;

у другій половині дня — льодова підготовка 1,5–2 години.

Перерва між навчально-тренувальними заняттями не менше 3-х годин.

Методика навчально-тренувального процесу будується з урахуванням основних положень та принципів сучасної системи підготовки, з урахуванням досвіду кращих спортсменів з виду спорту та на підставі аналізу недоліків, виявлених у підготовці до попереднього сезону та участі у спортивних змаганнях. У цей час основну увагу необхідно приділяти розвитку спеціальної підготовленості та витривалості, поліпшенню якості виконання елементів підвищеної складності, манері та виразності виконання, створенню сценічного стилю, підкресленню індивідуальності, творчого підходу до навчально-тренувальних занять та підготовки.

До структури підготовки спортсменів у сезоні включаються головні, етапні та відбіркові спортивні змагання. Кількість головних спортивних змагань — 1–2 на рік.

Основна мета виступів у цих змаганнях — досягнення найвищого спортивного результату, завоювання найбільш високого місця. Спортсмени орієнтуються на повну мобілізацію і виявлення фізичних, техніко-тактичних, функціональних, психологічних можливостей.

Етапні спортивні змагання (тренувальні, контрольні, відбіркові, підсумкові та інші) дозволяють контролювати рівень і динаміку підготовленості (змагальної готовності) спортсменів і сприяють росту спортивної майстерності.

У структурі підготовки на цьому етапі виділяються чотири макроцикли:

1 макроцикл — липень–вересень

2 макроцикл — жовтень–грудень

3 макроцикл — січень–березень наступного року

4 макроцикл — квітень–червень наступного року

На етапі 1 макроциклу закладається функціональна та технічна база, виконується великий обсяг навантажень, необхідний з метою виконання спеціальної роботи, вдосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична та психологічна підготовка. Особливість

підготовки в тому, що всі складові, які включені до роботи, будуються виключно на вдосконаленні технічної майстерності елементів змагальних програм спортсменів. Вправи, що використовуються під час підготовки, безпосередньо вирішують завдання спеціальної підготовки.

У структурі періоду — три мезоцикли:

Втягувальний	липень
Базовий	серпень
Контрольно-підготовчий	вересень

У цьому макроциклі планується 7 денний мікроцикл навчально-тренувальних занять.

Контрольно-змагальний період (2 макроцикл) — спеціальна підготовка та участь у міжнародних спортивних змаганнях, отримання кваліфікаційних та рейтингових балів.

У цьому макроциклі вирішуються навчально-тренувальні питання з інтенсивною змагальною діяльністю. Особлива увага приділяється інтеграції всіх можливих компонентів навичок до єдиної цілісної системи, орієнтованої на досягнення високоефективної змагальної діяльності.

У структурі періоду — три мезоцикли:

Базовий	жовтень
Контрольно-підготовчий	листопад
Змагальний	грудень

У другому макроциклі під час підготовки до контрольних спортивних змагань також 7 денний мікроцикл навчально-тренувальних занять з переходом до змагального режиму напередодні стартів.

Макроцикл безпосередньої підготовки (3 макроцикл) складається з чотирьох мезоциклів:

Дозмагальний	перша половина січня
Змагальний	друга половина січня (головні змагання)
Дозмагальний	лютий
Змагальний	березень (головні змагання)

Основна мета — повноцінне психологічне і фізичне відновлення після максимальних навантажень попереднього мезоциклу (після відбіркових і контрольних змагань), досягнення найвищого рівня адаптації та готовності до стартів під час спортивних змагань.

Значне зниження навантажень (до 30–40%).

Підготовка на цьому етапі орієнтована на:

збереження базових компонентів підготовленості;

усунення технічних недоліків, виявлених під час участі у попередніх спортивних змаганнях;

підвищення рівня емоційної та хореографічної підготовки;

збереження стану здоров'я та уникнення травм.

Структура підготовки обумовлена кількістю та часом конкретних стартів. Основною складовою підготовки є техніко-тактичне та психологічне налаштування, формування оптимального добового ритму рухової та

Продовження таблиці 43

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Засади навчання техніки й тактики	5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	4	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	4	-	-	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль, антидопінг	6	1	-	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Підготовка інвентаря та костюмів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Заліки	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Разом	40	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	2
Практика													
Загальна фізична підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Спеціальна фізична підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Хореографічна підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Льодова хореографічна підготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Льодова технічна підготовка	808	68	68	68	68	68	68	68	64	64	68	68	68
Інструкторська та суддівська практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у змаганнях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разом	1624	136	136	136	136	136	136	136	132	132	136	136	136
Усього:	1664	140	140	139	140	140	138	140	135	135	139	140	138

У таблиці 44 надано орієнтовний розподіл навчально-тренувального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах, а також для груп спортивного удосконалення і груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ, у складі яких є спортсмени, які входять до складу національної збірної команди України з фігурного катання на ковзанах.

**Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувального матеріалу
для груп, у складі яких є спортсмени, які входять до складу національної
збірної команди України з фігурного катання на ковзанах
(36 годин на тиждень), години**

Розділ підготовки, тема, зміст занять	На рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Історія розвитку та сучасний стан фігурного катання	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Будова та функції організму людини	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Роль загальної та спеціальної підготовки	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засади навчання техніки й тактики	5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Методика проведення тренування	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-
Гігієна, режим дня та харчування	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Психологічна та моральна підготовка	4	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Періодизація спортивного тренування	4	-	-	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-
Планування, контроль тренування	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Травми, захворювання, їх профілактика	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
Лікарський контроль, самоконтроль, антидопінг	6	1	-	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-
Правила та організація спортивних змагань	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
Підготовка інвентаря та костюмів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Заліки	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Разом	40	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	2
Практика													
Загальна фізична підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Спеціальна фізична підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Хореографічна підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Льодова хореографічна підготовка	478	40	40	40	40	40	40	40	39	39	40	40	40

Продовження таблиці 44

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Льодова технічна підготовка	898	75	75	75	75	75	75	75	74	74	75	75	75
Інструкторська та суддівська практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лікарське обстеження	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разом	1832	153	153	153	153	153	153	153	151	151	153	153	153
	1872	157	157	156	157	157	155	157	154	154	156	157	155

4.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна практика будується згідно з Єдиним календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України та календарем МСК, яка відповідає цілям і завданням, що стоять перед українськими спортсменами, з урахуванням видів спортивних змагань і віку їх учасників.

Головними змаганнями чотириріччя є зимові Олімпійські ігри. Квота представництва країн визначається спеціальними правилами МСК та комюніке.

Відповідно до календаря МСК щорічно проводяться чемпіонат світу та Європи, чемпіонат світу серед юніорів, етапи серії Гран-прі та фінал Гран-прі, етапи серії Гран-прі серед юніорів та фінал Гран-прі серед юніорів, інші міжнародні спортивні змагання, які проводяться федераціями-членами МСК.

До Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України включаються Чемпіонати України (дорослі, юніори, юнаки), змагання розіграшу Кубка України, етапи всеукраїнських змагань серед юних фігуристів та міжнародні спортивні змагання.

До структури підготовки спортсменів в олімпійському циклі включаються головні, етапні та відбірні змагання.

Кількість головних спортивних змагань становить 1–2 на рік. Основна мета виступів у цих змаганнях — досягнення найвищого спортивного результату, завоювання найвищого місця. Спортсмени орієнтуються на повну мобілізацію і виявлення фізичних, техніко-тактичних, функціональних, психологічних можливостей.

Етапні змагання (тренувальні, контрольні, відбірні, підсумкові та інші змагання), дозволяють контролювати рівень і динаміку підготовленості (змагальної готовності) спортсменів і сприяють зросту спортивної майстерності.

4.6. Система контролю. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

У таблиці 45 зазначено нормативні вимоги до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей у спортсменів 15–16 років.

Таблиця 45

Нормативні вимоги до розвитку фізичних якостей та рухових здібностей у спортсменів 15–16 років

Вправа	Оцінка	Вікова група (15–16 років)	
		юнаки	дівчата
Біг 30 м, с	5	4,2	4,5
	4	4,3–4,7	4,6–5,0
	3	4,8–5,2	5,1–5,5
	2	5,3–5,7	5,6–6,0
	1	5,8	6,1
Стрибок у довжину з місця, см	5	251	231
	4	236–250	221–230
	3	221–235	211–220
	2	206–220	201–210
	1	205	200
Нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві, см	5	-2	-4
	4	-1–5	-3–3
	3	6–10	4–8
	2	11–14	9–11
	1	15	12
Човниковий біг 3x10 м, с	5	6,7	6,6
	4	6,8–7,2	6,7–7,1
	3	7,3–7,7	7,2–7,6
	2	7,8–8,2	7,7–8,1
	1	8,3	8,2
Стрибок угору з місця за методикою Абалакова, см	5	65	67
	4	58–64	60–66
	3	50–57	53–59
	2	42–49	46–52
	1	41	45

ПОГОДЖЕНО

Президент Української федерації
фігурного катання на ковзанах

Даніель АМІРХАНОВ

2026 року



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронова В. І. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2021. – 271 с.
2. Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2023 , № 14, ст.33) {Із змінами, внесеними згідно із Законом № 2849-IX від 13.12.2022}
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80) зі змінами та доповненнями.
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.–метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 147 с.
5. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>
6. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.07.2015 № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності».
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15>
7. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.06.2014 № 1851 «Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання».
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0699-14#Text>
8. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.04.2015 № 994 «Про затвердження Порядку забезпечення вихованців, спортсменів, учнів (студентів) та тренерів (тренерів-викладачів, вчителів зі спорту) закладів фізичної культури і спорту спортивним одягом, спортивним спеціальним взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та встановлення строків їх використання».
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0464-15>
9. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. – Київ: Олімпійська література, 2019, вид.друге, без змін. – 613 с.
10. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993.
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>
11. Положення про Єдину спортивну класифікацію України, 2023 (зі змінами).
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2240-23#Text>
12. Website of the The International Skating Union.
Site access mode: <https://isu.org/>

ЗМІСТ

Вступ.....	2
I. Система підготовки спортсменів у фігурному катанні на ковзанах	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки	3
2. Мета і завдання спортивної підготовки	4
3. Зміст видів підготовки спортсменів.....	4
4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів.....	10
5. Побудова навчально-тренувального процесу	17
6. Структура і зміст спортивного відбору. Вікові особливості спортивної підготовки.....	23
II. Організація навчально-тренувального процесу.....	28
1. Комплектування та наповнення груп	28
2. Засади організації навчально-тренувального процесу	30
3. Планування спортивної підготовки	31
4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	33
III. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки.....	35
1. Групи початкової підготовки	35
1.1 Організація та методика спортивного відбору. Тести і вимірювання.....	35
1.2 Основний матеріал підготовки. Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки.....	37
1.3 Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах початкової підготовки.....	40
1.4 Навчальний план-графік річної підготовки	41
1.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	42
1.6 Система контролю. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки	43
2. Групи базової підготовки.....	45
2.1 Організація та методика спортивного відбору. Тести і вимірювання.....	45
2.2 Основний матеріал підготовки. Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах базової підготовки.....	50
2.3 Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах базової підготовки.....	55
2.4 Навчальний план-графік річної підготовки.....	55
2.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	60
2.6 Система контролю.....	60

3.	Групи спеціалізованої підготовки у спортивних школах та групи спортивного удосконалення у ШВСМ	69
3.1	Організація та методика спортивного відбору	69
3.2	Основний матеріал підготовки. Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах спеціалізованої підготовки в спортивних школах та групах спортивного удосконалення у ШВСМ.....	69
3.3	Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах спеціалізованої підготовки у спортивних школах та групах спортивного удосконалення у ШВСМ.....	70
3.4	Навчальний план-графік річної підготовки.....	73
3.5	Зміст і структура змагальної діяльності	76
3.6	Система контролю. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	77
4.	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ	82
4.1	Організація та методика спортивного відбору.....	82
4.2	Основний матеріал підготовки. Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ	82
4.3	Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних школах та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ	84
4.4	Навчальний план-графік річної підготовки.....	86
4.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	89
4.6	Система контролю. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	90
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
	ДОДАТКИ	

Додаток 1
до Навчальної програми з
фігурного катання на ковзанах для
дитячо-юнацьких спортивних
шкіл, шкіл вищої спортивної
майстерності

**Типові вимоги до тренувальної арени
для проведення навчально-тренувальних занять у закладах фізичної
культури і спорту**

Лід

Розмір льодового майданчика: ширина 30 м, довжина 60 м
Борти всім периметром льодового майданчика: висота 1 м 20 см
Глибина льоду: 3,5–4 см
Температура: від -7,7 до -5,5°C
Колір льоду: RAL 7035 (Європейський стандарт)
На кожній льодовій арені в будь-який час має бути в наявності не менше чотирьох апаратів із закладення ушкоджень льоду.

Обладнання

Технічне обладнання для музичного супроводу (радіовузол, гучномовці)
Мікрофон та можливість використання переносних мікрофонів
Система опалення
Система вентиляції
Система освітлення

Приміщення

Чоловіча роздягальня з шафами для одягу, душовими кабінами (2)
Жіноча роздягальня з шафами для одягу, душовими кабінами (2)
Туалети окремі (4)
Зал хореографії з обладнанням
Тренажерний зал з обладнанням
Тренерська кімната
Методичний кабінет
Буфет

Допоміжні приміщення

Кімната зберігання спортивного інвентарю та обладнання
Приміщення заточування ковзанів
Приміщення ремонту костюмів
Кімната відпочинку спортсменів
Кімната відпочинку тренерів-викладачів

Медико-відновлювальні приміщення

Кімната першої допомоги
Фізіотерапевтичний кабінет
Масажний кабінет
Медичний кабінет
Сауна

Для проведення спортивних змагань

Лід

Щоб забезпечити гарний стан льоду, на арені змагань за три дні до початку змагань забороняється проведення хокейних ігор або навчально-тренувальних занять. Хокейна розмітка і будь-які зображення мають бути видалені з головної арени змагань.

Вхід для спортсменів на арену

Рекомендується за можливості відокремити вхід для спортсменів на арену від виходу з арени в зону очікування результатів.

Суддівська зона

З метою не втручання в роботу суддів, забороняється займати місця всередині зони, на відстані 3 м з боків і 2 м позаду від суддівських місць. Зона надійно огорожується з метою запобігання проникнень сторонніх осіб.

Інформаційний блок

Інформаційне табло
Дикторська
Музична студія
Офіс Організаційного комітету
Прес-центр
Зона очікування результатів

Забороняється будь-яке розміщення реклами, крім письмово дозволеної організатором змагань. На всіх пляшках з напоями мають бути видалені етикетки. Організаційний комітет надає не менше 12 дітей, які добре катаються на ковзанах, для допомоги в підношенні квітів.

Освітлення

Освітлення має відповідати нормам і не засліплювати спортсменів та суддів. Непряме освітлення в зоні розминки дозволяється з метою отримання якісної зйомки за лаштунками.

1. Не менше ніж 1500 люкс.
2. Освітлення має бути послідовним над всією поверхнею льоду.
3. Освітлення має підтримуватися між зонами догляду спортсменів і очікування результатів.

4. Освітлення має підтримуватися біля зони Виходу спортсменів / Тренерської позиції (якщо вона відокремлена від зони очікування результатів).

5. Глядачі мають бути повністю освітлені. Секція, розміщена поруч із льодом, повинна мати 205 люкс послідовного освітлення (не менш як 1500 люкс), яке має підтримуватися над всією поверхнею льоду.

Годинник

Годинники, синхронізовані з годинником Організатора телетрансляції, мають бути розміщені в роздягальнях і на об'єкті катання, де їх має бути чітко видно із зони виходу спортсменів та із суддівської трибуни.

Для показових виступів

Критерії для показового освітлення набагато комплексніші. Загалом, програми більш театральні. Кожен номер спортсмена унікальний. З метою оптимізації якості виконання, кожний виступ має бути модифікований за запитом користувача.

1. Повністю театральне освітлення мінімум з 8 точок. Над всією поверхнею льоду мінімум 1500 люкс, мінімум 1250 люкс над аудиторією, що сидить в секторах, розміщених поруч із льодом.

2. Кольорове забарвлення світла (колір визначається світловим директором спільно з телевізійним директором, телевізійним директором світла, відео-інженером телебачення, продюсерами шоу і телебачення).

3. Кольорове затемнення і мінімальне висвітлення аудиторії. Для пунктів 2 і 3 вище, біля кожного краю льоду має бути безпечне освітлення.

4. Має визнаватися необхідність підтримувати освітлення рекламних щитів.

Під час освітлення кожного спортсмена приймається до уваги безліч елементів, таких як костюм і його колір, настрій та інше, тому з метою поліпшення виступу кожного спортсмена в наявності мають бути три альтернативні світлосистеми.

Вищезазначене слід вважати мінімальними вимогами. Додаткове освітлення і використання спеціальної освітлювальної техніки підвищить рівень спортивного виконання і зовнішній вигляд катання на арені, а також якість телевізійного зображення.

Додаток 2
до Навчальної програми з
фігурного катання на ковзанах для
дитячо-юнацьких спортивних
шкіл, шкіл вищої спортивної
майстерності

**Перелік
спортивного обладнання, спортивного інвентарю для дитячо-юнацьких
спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності**

Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Леза для фігурного катання	1
Черевики для фігурного катання	1
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Каміння для заточування ковзанів	0,5
Станок для заточування ковзанів	5
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеокамера	3
Монітор TV	5
Музичний центр	4
Ноутбук	4
Хронометр	2

Додаток 3
до Навчальної програми з
фігурного катання на ковзанах для
дитячо-юнацьких спортивних
шкіл, шкіл вищої спортивної
майстерності

**Перелік
спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного
інвентарю індивідуального користування та встановлення строків їх
використання**

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	Термобілізна	12	24
2	Ковзани для фігурного катання	24	24
3	Колготки	6	6
4	Комбінезон змагальний	12	
5	Костюм вітрозахисний	12	
6	Костюм спортивний	12	
7	Костюм тренувальний	24	24
8	Костюм утеплений	24	24
9	Кросівки	12	12
10	Рейтузи	12	12
11	Рукавиці	12	12
12	Рюкзак спортивний	12	12
13	Сумка спортивна	12	12
14	Труси спортивні	6	
15	Футболка	12	12
16	Черевики	12	12
17	Чохли для ковзанів (з тканини)	12	12
18	Чохли для ковзанів пластикові	24	24
19	Шапочка спортивна	6	6
20	Шкарпетки	1	

Додаток 4
до Навчальної програми з
фігурного катання на ковзанах для
дитячо-юнацьких спортивних
шкіл, шкіл вищої спортивної
майстерності

**Інструкція з техніки безпеки
під час навчально-тренувальних занять**

I. Загальні вимоги безпеки

1. Допуск до навчально-тренувальних занять:

до тренувань допускаються особи, які пройшли інструктаж;
особи, які не мають медичних протипоказань;
особи, які одягнені у справну спортивну форму та ковзани.

2. Одяг та екіпірування:

одяг має бути зручним, не обмежувати рухів, але щільно прилягати (уникати довгих шарфів, розв'язаних шнурків);

ковзани повинні бути правильно підібрані за розміром, добре заточені, а черевики — щільно зашнуровані для фіксації гомілкостопу;

рекомендується використовувати захист (наколінники, налокітники) для початківців.

3. Підготовка: заборонено виходити на лід без попередньої розминки.

II. Техніка безпеки на льоду

1. Вихід на лід:

виходити на лід можна тільки з дозволу тренера-викладача;
заборонено кидати на лід сторонні предмети.

2. Рух на льоду:

дотримуватися напрямку руху (зазвичай проти годинникової стрілки), якщо інше не встановлено тренером-викладачем;

не зупинятися посередині льоду, особливо в зонах виконання стрибків;

при падінні намагатися швидко встати, закриваючи руками голову та пальці, щоб уникнути порізів лезами інших фігуристів.

3. Виконання елементів:

стрибки та обертання виконувати лише у спеціально відведених місцях, переконавшись, що поруч немає інших спортсменів;

дотримуватися безпечної дистанції під час загального катання.

4. Заборонено:

заходити на лід у взутті;

використовувати несправні ковзани;

штовхатися та створювати аварійні ситуації.

III. Техніка безпеки під час навчально-тренувальних занять у залі (ЗФП/СФП)

1. Зал: займатися лише у спортивному взутті (кросівках).
2. Обладнання: не виконувати вправи на несправних тренажерах або зі зламанним інвентарем.
3. Вправи: виконувати складні елементи (акробатику, стрибки) лише під наглядом тренера-викладача та з використанням матів.

IV. Дії в аварійних ситуаціях

1. У разі травми негайно припинити заняття та повідомити тренера-викладача.
2. При поганому самопочутті зупинити тренування і сказати тренеру-викладачу.
3. У разі виявлення несправності льодового покриття (тріщини, вибоїни) повідомити адміністрацію.

V. Закінчення навчально-тренувальних занять

1. Після закінчення тренування закрити леза ковзанів чохлами.
2. Зняти спортивну форму, помити руки з милом.

Дотримання цих правил знижує ризик травм до мінімуму.