

Основные положения методики фигурного катания на коньках

Принципы частной методики фигурного катания, понятно, должны быть строго согласованы с общими принципами методики советской физической культуры, чтобы специализация в этом виде спорта не имела характера самоцели, но сохраняла бы во всей строгости свою направленность прежде всего на всестороннее физическое развитие, на подъем физических, морально-волевых и творческих сил занимающихся, и чтобы при разрешении задач, указанных нами в начале этой книги (см. Введение), были соблюдены и другие общие установки нашей системы физической культуры, но в то же время не остались без внимания и специфические требования данного вида спорта. Поэтому основные положения методики фигурного катания определяются следующим образом:

- 1) увязка специализации с разносторонностью физического развития на базе комплексов ГТО;
- 2) возможно более широкий охват масс данным видом спорта;
- 3) необходимость при выборе и дозировке упражнений учитывать свойства не только данного коллектива, но и каждого его члена;
- 4) теснейшая связь теории с практикой;
- 5) развитие пластики с первых же шагов в каждом занимающемся и воспитание чувства красоты наряду с овладением техникой.
- 6) сохранение индивидуальности каждого фигуриста;
- 7) взаимная увязка методов слова и показа;
- 8) самостоятельное творчество в области свободного катания;
- 9) плановость и постепенность в овладении техникой и в тренировке.

На этой основе, в сочетании ее с практическим опытом, мы строим наши общие методы преподавания.

1. Сочетание специализации в данном виде спорта с всесторонним физическим развитием в специальных физкультурных школах достигается очень просто и почти автоматически в силу состава их учебных планов и программ. В других физкультурных коллективах этот вопрос должен стать предметом особых забот организаторов секций фигурного катания. К этому обязывает не только основной принцип нашей системы, но и конкретная необходимость обеспечить возможность высоких технических достижений в данном виде спорта, совершенно исключенную при несоблюдении этого условия. До Октябрьской революции, когда спорт был для огромного большинства самоцелью, лишь редкие фигуристы сознательно занимались своим общим физическим развитием; обычно другие виды спорта применялись вне зимнего сезона лишь как средства развлечения; выбор их зависел от личной склонности или от случайных причин, потому и высокие достижения были редки. А. П. Лебедев, фактический чемпион мира 1890 г., был примером сознательной работы над своим всесторонним развитием; результат этого нам известен. Автор этой книги, кроме фигурного катания, серьезно занимался только стрельбой, лыжами и лаун-теннисом, меньше легкой атлетикой, фехтованием и греблей, но никогда не бывал в гимнастическом зале, и уровень его достижений в фигурном катании безусловно пострадал от этого в весьма сильной степени. Примеры работы последних лет ярко подтверждают значение гимнастической подготовки — вооруженные ею новички в два года становились классными фигуристами, а ведь в прежние времена о таких сроках даже и не мечтали.

2. Говоря о массовости в фигурном катании, необходимо иметь в виду, в связи с эстетической стороной его, что было бы совершенно ошибочным производить среди начинающих какой-то отсев по кажущейся неспособности к усвоению пластики и грации движений. Поскольку цель нашей физкультурной методической работы не ограничивается подготовкой только отдельных выдающихся мастеров, как это было в дореволюционной России, поскольку мы стремимся к наиболее полному охвату масс данным видом спорта — мы не имеем права забывать, что способность к восприятию и укреплению соответствующих навыков заложена безусловно в каждом без исключения индивиде. Правда, способность эта может проявляться в самых различных степенях в зависимости от целого ряда условий: от ранее полученного физического и художественного воспитания, от предыдущей деятельности и, конечно, от общего культурного уровня; но одной из основных наших задач является максимальное развитие этих зачатков у каждого из занимающихся, а не использование только наиболее одаренных для выработки из них сверхчемпионов. Инструктор должен стремиться восполнить возможные недостатки художественного вкуса и чутья у отдельных занимающихся и не пасовать перед встретившимися в этом отношении трудностями. Нельзя забывать, каких необычайных результатов достигают в наше время и в наших условиях представители бывших пролетарских классов во всех областях, не исключая и художественной; а ведь эта область в огромном ряде поколений была этим классам совсем недоступна и, казалось бы, никогда до наших дней не существовало условий для выработки у них соответствующих способностей и предрасположений к художественной деятельности. Стоящая перед инструктором задача не представляется слишком трудно разрешимой. Каждый занимающийся должен прежде всего твердо усвоить практическое понятие о красивом и некрасивом в постановках и в телодвижениях фигуриста, а это может быть достигнуто без особого труда (хотя и требует зачастую известной настойчивости) путем систематической практики, внимательного наблюдения под руководством инструктора за катанием возможно большего числа других фигуристов и разбора достоинств и недостатков в их работе с эстетической точки зрения. В дальнейшем применение к самому себе выработанных таким путем эстетических норм встретит уже тем меньше трудностей, чем тверже будет усвоено правильное понятие о красивом.

3. Само собою ясно, что нельзя применять ко всем занимающимся какие-то типовые, общие для всех приемы преподавания. Подбор последних должен носить конкретный характер в зависимости от возрастных и половых особенностей данного коллектива и, наконец, от индивидуальных способностей, склонностей и степени подготовленности каждого занимающегося, от соответствия его конституции и физического развития тому минимуму признаков, которые должны быть свойственны классному фигуристу. Этот профиль фигуриста, на который приходится все время ориентироваться в работе, состоит в следующем:

А. Общая физическая подготовленность.

Б. Высокая координация движений и развитое чувство равновесия.

В. Эластичность связок и подвижность суставов. В частности:

а. Особая гибкость тазо-бедренного, коленного и голеностопного сочленений, в частности большая растяжимость подвздошно-бедренной связки для большей амплитуды действия сгибателей бедра назад и групп мышц, поворачивающих бедро наружу. В связи

с этим см. п.п. б и в.

б. Способность глубокого сгибания бедра назад при выворотном колене и выворотном носке стопы в вытянутом положении последнего.

214 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

в. Способность сохранять полную выворотность откинутой назад свободной ноги при максимальном скручивании стана в сторону опорной ноги, т. е. во II позицию.

г. Особая гибкость стана на скручивании, т. е. способность поворачивать грудную клетку вокруг продольной оси тела на возможно больший угол относительно таза в обе стороны.

д. Наибольшая подвижность плечевого пояса в горизонтальной плоскости.

е. Умение исполнять очень быстрые мелкие шаги.

ж. Выдержка на пять минут трудного катания.

з. «Баллон» на прыжках: легкость отрыва и высота в свободной, непринужденной постановке тела.

и. Смелость в прыжках с поворотами в воздухе вокруг продольной оси тела.

к. Умение становиться в «кораблик», т. е. широко разножив, не сгибая колен, выворачивать стопы наружу до выхода носков назад за прямую, соединяющую обе пятки, сохраняя при этом средне-фронтальное сечение всего тела в одной плоскости.

л. Умение вытягивать опорную ногу вместе со стопой в одну прямую для пируэта на носке.

м. Ритмичность и пластика телодвижений.

н. Отсутствие головокружения на длительных пируэтах.

Понятно, что для усвоения всех перечисленных качеств имеющаяся общая физическая подготовка может оказаться недостаточной; в большинстве случаев оно так и бывает. Поэтому приходится прибегать к так наз. «целевой», или специальной, гимнастике, примерный подбор упражнений для которой будет выпущен особым приложением к этой книге и которая должна занять свое место в общем плане учебно-тренировочной работы.

4. Необходимо помнить, что фигурное катание есть результат весьма сложных и точно координированных движений, а потому оно не может быть изучено практически без совершенно ясного теоретического представления о сущности предмета. Отсюда ясна необходимость систематических занятий теорией и практикой и строго последовательного прохождения всех моментов от простейших к более сложным; при этом всякое практическое указание должно быть обязательно обосновано теоретическими данными так, чтобы занимающийся ясно понимал не только, что он должен делать, но и почему.

5. Едва ли не самым важным моментом в преподавании этого вида спорта является скорейшая, с самого начала занятия, выработка безукоризненно красивой постановки тела — пластики — во всех позициях школьного катания.

Однако это не значит, что эстетическая сторона имеет здесь какое-то преимущество над спортивной. Данная цель должна быть поставлена во главу угла лишь на том основании, что недочеты техники при дальнейшей работе со временем исчезнут иногда даже сами собой без помощи инструктора, — эта помощь лишь облегчает и ускоряет работу; ошибки же в постановке зачастую не влияют резко на, заметные для ученика элементы фигуры (чистоту линий и переходов, правильность рисунка), остаются им незамеченными и быстро переходят в привычку, в неправильный навык, от которого

избавиться уже не так легко, а в большом числе случаев и невозможно. Отсюда само собой напрашивается вывод, что во время работы с начинающими, у которых хорошая манера держаться еще не стала навыком, не приобрела характера автоматизма, рисунок на льду должен занимать место лишь второстепенное. Грубой ошибкой было бы здесь сосредоточить все внимание на чистоте и правильности рисунка фигуры, забывая о постановке. К сожалению, именно эта ошибка на практике наиболее обыкновенна, она ведет наичаще к безнадёжной порче даже очень способных новичков. Инструктор должен иметь это в виду и тщательно и упорно устранять с самого начала все угловатости и недостатки в постановке, не забывая однако о сохранении полной индивидуальности в характере и манере катания ученика.

6. При работе, в особенности с начинающими, необходимо избегать в их манере держаться и двигаться всякой подражательности инструктору или более сильному товарищу; наоборот, следует в каждом искать проявления собственной индивидуальности начинающего в возможно более широких рамках. Нужно помнить, что всякая подражательность, даже наилучшим образцам, есть могила искусства; это должно быть внушено каждому с самого начала. В особенности это относится к произвольному (и в том числе к парному) катанию.

Здесь инструктору легче всего впасть в ошибочную тенденцию прививать всем своим ученикам свою собственную манеру держаться. Все мы знаем немало случаев, когда с первого взгляда на молодого фигуриста можно безошибочно сказать, кто был его первым руководителем или образцом. Это явление крайне нежелательно; инструктор должен быть очень осторожен в этом вопросе и, вырабатывая постановку ученика, никоим образом не вторгаться в пределы его индивидуальности. Эти пределы определяются в области пластики только избеганием нарушений непреложных требований ее, т. е. целым рядом отрицательных признаков, как то: не вешать колена и носка, не подтягивать свободную ногу, не опускать головы, не выставлять вперед живота, не наклонять таза и т. д. В границах же дозволенного ученику необходимо предоставить полнейшую свободу, например, держать руки ближе или дальше от тела, больше или меньше откидывать свободную ногу назад или вперед, пользоваться исключительно открытой постановкой рук или прибегать иногда и к замкнутой и т. п. Почти то же и в области техники — надо только избегать таких приемов, которые ведут либо к нарушениям пластики, либо к тому или иному недостатку в рисунке, в чистоте или в уверенности исполнения фигуры, но предоставить ученику полностью свободу выбора в этих пределах; например, ведение свободной ноги в большинстве поворотных фигур, допускающее наибольшее число вариантов, не должно быть ограничиваемо лишь одним, хотя бы по мнению инструктора он и был самым лучшим; пусть ученик сам выберет из всех существующих тот прием, который ему больше подходит или при котором наилучше удастся фигура; дело инструктора — только дать обоснованный совет и указание.

7. Приступая к изучению нового упражнения, никогда нельзя ограничиваться только показом его, хотя бы и безукоризненно правильным. Метод показа, хотя и имеет огромное преимущество в отношении экономии времени и в легкости применения, в изолированном виде пригоден лишь для простейших движений, либо в тех случаях, когда чистота и точность более сложных движений не играет особой роли, как это бывает, например, при физической работе в целях разрешения только

оздоровительно-гигиенических задач. Но, как мы уже говорили, фигурное катание есть результат весьма сложных и точных телодвижений, и для правильного и прочного усвоения их совершенно необходимо сочетание метода показа с более медленным, более сложным и трудным методом словесного объяснения, за которым в этом виде спорта нельзя не признать ведущей роли. Вызывая ученика на сознательную умственную работу по составлению себе представления о данном движении, потом на реализацию этого представления в виде исполнения движения, на сравнение полученного результата с желаемым, на выявление и обдумывание причин неудач или недостатков, такое сочетание обеспечивает со стороны занимающегося не бессознательное выполнение, основанное лишь на инстинкте подражательности, а творческую работу с гораздо более точным, осознанным и прочным результатом.

Здесь необходимо остановиться на весьма важном принципе методики обучения фигурному катанию: он заключается в том, что всякие объяснения и указания ученику должны даваться не с точки зрения той формы, в которую выливаются его постановки и движения для постороннего наблюдателя (каким является и сам инструктор), но всегда исходя из тех субъективных представлений и ощущений, какие вызываются этими постановками и движениями в самом исполнителе-ученике. Это объясняется тем, что катающийся фигурист сам себя наблюдать со стороны не может, и тем, что две указанные точки зрения в огромном большинстве случаев не совпадают. Так, например, мы на каждом шагу находим, что фигурист принимает совершенно неверные, некрасивые постановки и делает ошибочные движения, не замечая этого, несмотря на твердое знание теории, не замечает только потому, что по его субъективному представлению и мышечному ощущению постановки эти и движения кажутся ему совсем не такими, как они есть на самом деле. В этом случае одна из основных задач методики — распознать и определить, каково то субъективное представление или ощущение ученика, которое соответствовало бы правильной постановке и движению; а сделать это может лишь тот, кто на практике сам испытал это.

На этом принципе должны быть основаны не только первоначальные указания и объяснения приемов, но также и способы исправления замечаемых ошибок: именно на нем основан введенный нами в обучение особый методический прием, давший столь плодотворные результаты и называемый «методом противоположной крайности». Очень часто бывает, что ученик не может выполнить требования, относящегося не только к технике, но и к пластике; например, он не в состоянии выправить повешенное колено, вытянуть носок или выпрямить излишне согнутую свободную ногу. Широкое применение в этих случаях имеет названный прием, который заключается в том, что от ученика требуется применить в своей постановке ошибку, прямо противоположную той, которую он допускает и не может исправить, не может потому, что в силу приобретенной привычки или неверного первоначального инструктажа его субъективное мышечное чувство не только не дает ему заметить эту неправильность, но даже наоборот — при принятии правильной постановки оно вызывает в нем представление ошибочности и именно в сторону, противоположную той, в которую он в действительности ошибочно уклонился. Например, при излишне сильном сгибании колена свободной ноги обычно все советы сгибать его меньше остаются без результата, и лишь при требовании вытянуть его до отказа ученик с удивлением узнает от инструктора, что теперь постановка правильна.

Ниже мы еще вернемся к данному вопросу и попытаемся дать возможно более полный перечень встречающихся ошибок и неправильностей и указать практические способы к их устранению.

8. Непременным условием успешности работы нужно признать индивидуальный порядок занятий на льду с каждым из обучающихся. Занятия специальной гимнастикой и подготовительные занятия в зале по ознакомлению с движениями перед выходом на лед могут и должны быть проводимы групповым порядком, так как здесь обучающиеся

1) могут быть стационарно расположены все в поле наблюдения преподавателя, а потому последний без труда может следить за исполнением ими предложенных упражнений, и
2) все исполняют определенные единообразные движения сравнительно небольшой длительности, прерываемые известными статическими моментами, когда преподаватель может заметить и поправить ошибки их. Но при занятиях на льду каждый из обучающихся работает на своем довольно большом участке ледяной площадки, при пробегании по кривым он все время меняет не только место, но и положения тела, которые непрерывной цепью следуют одно за другим, причем форма и характер этих изменений составляют главное и в технике, и в пластике катания и потому не могут быть ни на мгновение оставлены без внимания преподавателя. Поэтому групповой порядок занятий здесь неприменим (конечно за исключением специально-группового катания), так как в противном случае инструктор оказался бы фактически лишенным возможности своевременно заметить, остановить и исправить все допускаемые обучающимися ошибки, а в этом — как увидим ниже — заключается главнейшая часть его задачи. Кроме того, необходимость индивидуального порядка занятий вызывается и другим еще более основательным соображением: члены коллектива занимающихся настолько разнятся друг от друга по способностям и степени подготовленности, настолько расходятся уже с первых шагов занятий в скорости продвижения вперед, что соединение их на занятиях в одну общую группу с одинаковой программой упражнений означало бы или искусственную задержку в успехах наиболее передовой части, или отсеивание более слабых.

Если при значительном числе обучающихся такой индивидуальный порядок вызывает затруднения со стороны времени, то затруднения эти должны быть разрешаемы только путем сокращения времени, посвящаемого инструктором каждому ученику или, в крайнем случае, путем соединения обучающихся в пары, но не в более многочисленные группы, для одновременного выполнения одной и той же фигуры. В этом случае работа может идти параллельным или встречным порядком, или даже вдогонку по одному следу — при одинаковых данных роста и силы.

9. Из предыдущего вытекает необходимость привития занимающимся способности самим оценивать степень совершенства своего исполнения.

Разучивание фигуры, будь то школьная восьмерка или произвольная комбинация, в присутствии инструктора представлялось бы весьма желательным, так как гарантировало бы от внедрения ошибок и сильно ускорило бы дело. Но это является уже роскошью, для которой мы не имеем нужных средств. Ведь разучивание фигуры, т. е. приучение себя к правильному выполнению уже теоретически известных сложных (комбинированных) движений иногда требует значительного времени; а для очень многих фигур, требующих усиленной работы занятого колена и корпуса (например крюки и сложные восьмерки),

разучивание фактически становится уже тренировкой в узком смысле слова: как бы правильно ни были исполнены все движения, фигура хорошо не выйдет до тех пор, пока не будет вытренирована сильная, эластичная и легкая работа опорной ноги; а на это нужно уже очень много времени, и для постоянного наблюдения потребовалось бы к каждому ученику приставить по инструктору.

Это обстоятельство вынуждает инструктора на уроках стремиться научить своих питомцев самооценке-, о способах разрешения этой задачи мы скажем ниже.

10. Ритмичность в работе как в школьном, так и в произвольном катании составляет одно из необходимых требований нашей методики. В школьных фигурах развитое чувство ритма и ритмичность телодвижений весьма существенно содействует как симметричной правильности рисунка, так и точному покрытию следа. В произвольном катании значение ритмичности еще выше: поскольку мы требуем от него музыкальности, т. е. движения в такт двух- или трехдольной музыки, по возможности каждая произвольная фигура должна иметь свой ритм; другими словами, каждый шаг в комбинации или в танце, каждое колено «змейки» или оборот в «циркуле» должны быть равны по длительности один другому или же составлять кратное его; чаще всего здесь применимы отношения 1:2 и 1:3. Ритмичность в работе должна быть прививаема с самого начала так, чтобы она стала со временем неотъемлемым навыком.

11. В области свободного катания, где не предлагается никаких заранее определенных обязательных заданий, т. е. в специальных фигурах и в произвольном катании, по самому смыслу этих отделов предполагается, в противоположность школьному катанию, совершенно самостоятельная творческая работа самого конькобежца. Он должен сам изобрести свои специальные и все свои произвольные фигуры, он должен сам и составить свою программу произвольного катания, но ни в коем случае не пользоваться для этого чьими бы то ни было посторонними услугами — тогда потерялся бы самый смысл, исчезла бы вся специфика этих видов фигурного катания. Границы участия-преподавателя в этой работе мы укажем в своем месте в перечне частных методических приемов.

12. Мы уже говорили о необходимости тесной увязки теории с практикой. Следовательно наша учебно-методическая работа должна состоять, с одной стороны, из теоретических занятий и с другой — из практических упражнений — тренировки. Тренировкой в широком смысле слова мы называем такую организацию процесса физического развития занимающегося, которая всемерно направляет его психомоторную активность на реализацию максимального психофизического потенциала его и потому слагается из планомерной параллельной работы 1) по овладению техникой данного вида: спорта и 2) по совершенствованию психомоторных и психических качеств—ловкости, силы, скорости, выносливости, настойчивости, решительности, смелости, внимания, инициативности, творчества и дисциплины, при обязательном условии соблюдения определенного жизненного режима в смысле: 1) нормального и регулярного питания, 2) нормального и регулярного распределения умственной и физической работы, отдыха и сна, 3) воздержания от каких бы то ни было излишеств, в том числе и в половой жизни, 4) отказа от употребления каких бы то ни было наркотиков—алкоголя, табака и пр. В результате такой правильно организованной работы достигается качественное улучшение всего двигательного аппарата, т. е. нервно-мышечной и костно-связочной систем, а также приспособленность органов дыхания, кровообращения и выделения к

соответственно повышенной деятельности при повышенных психофизических напряжениях; высокая координация движений, приобретение и совершенствование необходимых для данного вида спорта навыков и качеств и умение пользоваться ими в любых условиях действительности.

Вся учебно-методическая работа, как всякая работа, само собою разумеется, должна протекать по определенному плану. Поскольку в фигурном катании для достижения высокого совершенства исполнения должны параллельно развиваться и пластика, и техника, и повышение психомоторных и психических качеств, план нашей работы должен в общих чертах отвечать схеме всякой тренировки в любом виде физически упражнений, но он будет иметь свои особенности, соответствующие специфике фигурного катания (качественность, а не количественность показателей). Поэтому удельный вес эстетической и технической сторон здесь будет явно преобладать над тренингом в узком смысле слова, т. е. над подъемом силы, выносливости, скорости; но развитие ловкости, наоборот, приобретает тут повышенную значимость.

Годовая учебно-тренировочная работа фигуриста распадается на два периода — 1) подготовительный и 2) основной, из которых каждый имеет свои подразделения; первый разделяется на общую и специальную подготовку, второй — на общую тренировку в данном виде и на специальную.

В виду ограниченности у нас времени для катания только зимним сезоном, за отсутствием искусственных катков, — весь основной период должен уложиться в зимние или, вернее, в «катальные» месяцы, фактическое время которых зависит от климатических условий и лишь отчасти от исправного функционирования хозяйственной части катка. Поэтому подготовительный период приходится относить на лето и осень. Само собой разумеется, что, в виду необходимости дорожить каждым часом катального сезона для практической работы на льду, всякие теоретические занятия должны проводиться, по возможности, до открытия катка: после -его закрытия проводить их нежелательно, так как в этот период интерес к предмету, естественно, на время ослабевает. Поэтому занятия теорией следует включить по плану в подготовительный период, именно во второй, специальный, раздел его.

Таким образом общий план работы представляется в следующем виде:

I. Подготовительный период.

А. Лето и начало осени (июнь, июль, август и сентябрь). Цель — общее и по возможности разностороннее физическое развитие. Средства: 1) зарядковая гимнастика, 2) летние виды спорта, среди них обязательна легкая атлетика в объеме по крайней мере бега на короткие и средние дистанции, прыжков в высоту и метаний диска и мяча обязательно каждой рукой; велосипед. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч). Сдача норм ГТО.

Б. Осень (октябрь и ноябрь). Цель — более специальная подготовка к своему виду. Средства- 1) теоретические занятия в аудитории и 2) физические упражнения, имеющие непосредственную связь с фигурным катанием: а) специальная (целевая) гимнастика, б) художественная гимнастика и танец, в) кроссы для приобретения выдержки в произвольном катании. Продолжение сдачи норм ГТО.

II. Основной период.

А. От начала катания до 5—15 января (смотря по условиям погоды). Общая тренировка в данном виде. Цель — общее овладение основами техники в своем разряде и общее повышение психофизических качеств. Средства, практическое изучение школьных фигур соответственно IV, III, II или I разряду в тесной связи с специальными и произвольными фигурами одиночными и парными всех разделов и в сочетании с краткими теоретическими объяснениями к ним.

Б. Вторая часть зимы. Специальная тренировка. Цель — достижение максимального совершенства техники и художественности катания, в пределах доступных данному индивиду, и совершенствование психомоторных и психических качеств, т. е. тренировка в узком смысле слова, вместе с приобретением умения использовать свои навыки и качества в усложненных условиях конкретной среды и с изучением своих двигательных возможностей. Средства, систематическая ежедневная работа над каждой без исключения программной фигурой школы к предстоящим соревнованиям и над каждой специальной фигурой, предположенной к исполнению на соревновании. Многократное исполнение так наз. «тяжелых» фигур школы, требующих значительных мышечных напряжений (простые и сложные восьмерки и крюки). Компоновка, связь и расположение произвольных фигур в программе; ежедневное неоднократное повторение всей программы произвольного и парного катания под музыку, сперва по частям, потом без перерыва с прикидкой времени по секундомеру. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях и разрядных испытаниях.

Остаток зимнего времени и ранняя весна используются для лыжного спорта, который практикуется и в основном периоде в дни с температурой ниже предельной для фигурного катания *. Остальное время до начала летнего сезона посвящается стрелковому спорту и отдыху.

Мы говорили здесь о годовой учебно-тренировочной работе. Но для того, чтобы пройти основательно весь курс школьных фигур по принятой у нас программе и свободное катание в соответственном объеме так, чтобы в дальнейшем фигуристу оставалась только вполне самостоятельная работа для поддержания и совершенствования своей формы на базе пройденного с преподавателем, нужен не один сезон. В зависимости от способностей и степени общей физической подготовленности обучающегося и от климатических условий могут быть построены план-максимум, когда при всех благоприятных условиях можно пройти весь курс в 4 года (охватывая постепенно в каждом году по одному разряду: IV, III, II и I) и план-минимум, когда придется пройти с начинающими IV разряд не в один, а в два года, и столько же потратить на изучение самого трудного II разряда. Тогда этот план распространится на 6 лет: в первом году — половина IV разряда, во втором году — продолжение того же разряда; в третьем году — III разряд, в четвертом году — половина II разряда; в пятом году — окончание его и в шестом году — весь I разряд.

* Предельной температурой здесь следует считать — 15°C, в особенности при ветре.