

3. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 184 с.
4. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – 51 с.
5. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. вузов / А. Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
6. Абсалямов, Т. М. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЛЬДУ

Иванова Н.Н.,

Кисляков В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современное развитие фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы. Новые требования к мастерству фигуристов обуславливают соответствующую организацию, содержание и проведение учебно-тренировочных процессов.

На современном этапе спортивные танцы на льду характеризуются высокой технической сложностью исполнения элементов, особенно совместных вращений, поэтому в своей работе мы предложим несколько методик обучения хватов в совместных вращениях и попытаемся доказать что методика обучения совместному вращению подбирается к каждой паре индивидуально.

Нет хорошего или плохого варианта хвата в элементе, но более эффективным является тот хват, который выбран исходя из индивидуальных особенностей спортсмена.

Целью нашей работы являлось дальнейшее совершенствование методов, применяемых в тренировке танцевальных пар при обучении совместным вращениям.

Исходя из цели, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты техники в спортивных танцах на льду.
2. Выявить наиболее рациональную технику хватов в совместных вращениях танцоров на базе анализа литературы и проведенного эксперимента
3. Провести технический анализ исследований различных хватов в исполнении совместных вращений.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследований:

- теоретико-библиографический анализ литературных данных;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование.

В 2014–2015 гг. мы проводили наблюдения за учебно-тренировочным процессом танцевальных пар, тренирующихся на базе ГЦОР г. Минска по фигурному катанию на коньках.

Испытуемые пары тренировались по учебной программе ДЮСШ, имели I спортивный разряд, значит приблизительно одинаковую спортивную подготовленность. Эксперимент проводился в течение сезона 2014–2015 гг. В нем участвовали 8 спортсменов-танцоров (4 пары).

С целью нашего исследования спортсменам и их тренеру были предложены две различные методики обучения совместного вращения «парный волчок». Педагогический эксперимент заключался в том, что танцевальные пары изучали этот элемент одновременно с различных хватов.

Первый вариант хвата – классический с одновременным подтягиванием партнеров за руки, второй вариант – с поочередным подтягиванием партнеров за руки. В течение двух месяцев ежедневно на тренировках пары исполняли одинаковое количество попыток «парный волчок» с различными хватами.

Через месяц у пар № 1 и 3 стало заметно, что со второго варианта хвата совместное вращение выполнялся значительно стабильнее – прослеживается высокая скорость исполнения, хорошая центровка, правильная позиция. Этим парам мы предложили прекратить тренировать исследуемый элемент с первого варианта хвата.

У пар № 2 и 4 улучшилось качество исполнения элемента с первого варианта хвата. Они прекратили тренировать совместное вращение со второго варианта хвата.

Все 4 исследуемые пары продолжили обучение совместному вращению по удобным им хватам.

Тестирование проводилось в два этапа: 1-й этап – ноябрь 2014 года (после одного месяца тренировок); 2-й этап – апрель 2015 года.

Мы предложили оценивать стабильность исполнения следующим образом: исполнено – вход во вращение и выполнение его в правильной позиции, достаточная скорость вращения, выход из вращения на одной ноге, не теряя скорости; не исполнено – невыполнение хотя бы одного из вышеперечисленных критериев.

Элемент оценивался следующим образом: «отлично» – более 80 % исполнения (более 8 попыток); «хорошо» – 60–70 % (7–8 попыток); «удовлетворительно» – 50–60 % (5–7 попыток); «неудовлетворительно» – менее 50 % (менее 5 попыток). Исполнение 10 попыток мы приняли за 100 %. Оценка проводилась визуально по существующим правилам судейства соревнований.

Таблица 1 – Процентное соотношение технических результатов исполнения вращения на первом этапе исследования

№ пары	1-й этап тестирования (ноябрь 2013)		
	Количество выполненных попыток	%	Оценка
Вариант хвата № 1			
1	7	60–70	Хорошо
2	5	50–60	Удовлетворительно
3	8	60–70	Хорошо
4	3	50	Неудовлетворительно
Вариант хвата № 2			
1	4	50	Неудовлетворительно
2	7	60–70	Хорошо
3	6	50–60	Удовлетворительно
4	8	80	Хорошо

Из полученных результатов тестирования видно, что с первого варианта хвата совместное вращение выполняется технически грамотнее и стабильнее у пар под номерами 1 и 3, но, в свою очередь, со второго варианта хвата вращение стабильнее, увереннее у пар под номерами 2 и 4.

Из полученных результатов тестирования оказалось, что с первого варианта хвата совместное вращение выполнялось технически грамотнее и стабильнее у пар под номерами 1 и 3, но, в свою очередь, со второго варианта хвата вращение стабильнее и увереннее получалось у пар под номерами 2 и 4.

По данным тестирования стало очевидно, что у всех пар стабильность выполнения элемента приблизительно одинакова, несмотря на то, что, пары № 1 и 3 выполняли элемент со второго варианта хвата, а пары № 2 и 4 с первого варианта хвата.

Таблица 2 – Процентное соотношение технических результатов исполнения вращения на втором этапе исследования

№ пары	2-й этап тестирования (апрель 2014)		
	Количество выполненных попыток	%	Оценка
Вариант хвата № 1			
1	9	90	Отлично
2	6	50–60	Удовлетворительно
3	9	90	Отлично
4	5	50	Неудовлетворительно

Продолжение таблицы 2

№ пары	2-й этап тестирования (апрель 2014)		
	Количество выполненных попыток	%	Оценка
Вариант хвата № 2			
1	5	50–60	Удовлетворительно
2	9	90	Отлично
3	6	50–60	Удовлетворительно
4	9	90	Отлично

По качеству выполнения вращения исполненные попытки у 4 пар имели хорошую скорость вращения, центровку, выезд исполнялся качественно, позиции были соблюдены четко, элемент обе пары выполняли на хорошем техническом уровне.

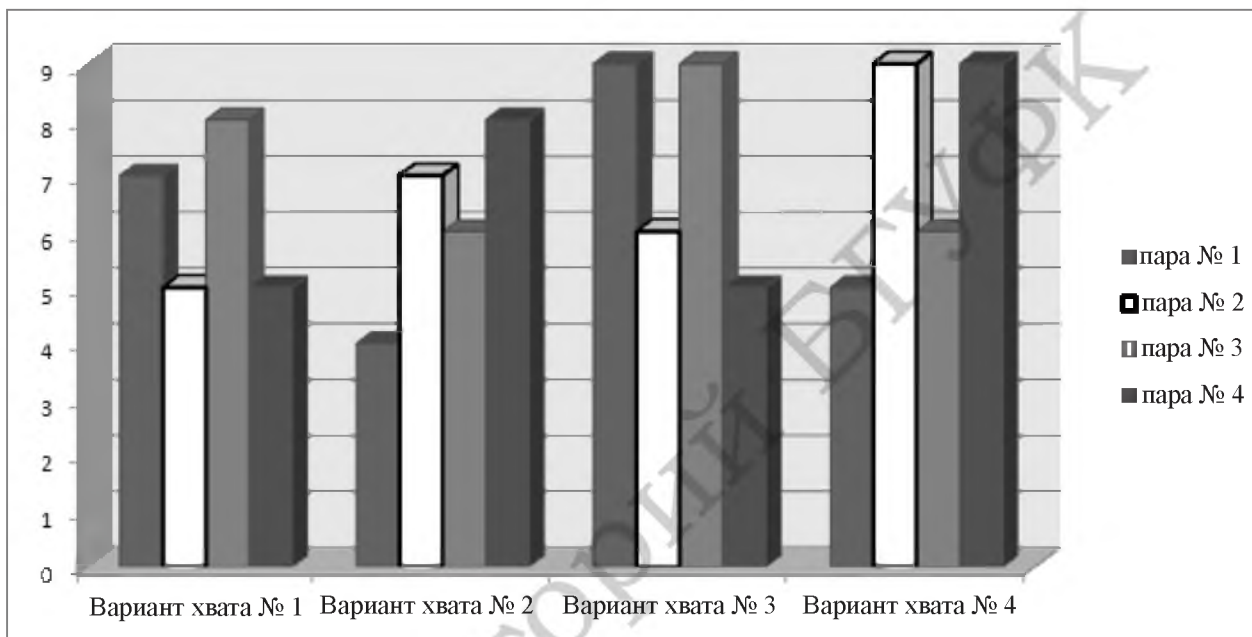


Рисунок – Стабильность исполнения совместного вращения танцевальными парами с различных вариантов хватов

На рисунке видно, что у исследуемых пар заметно повысилась стабильность исполнения совместного вращения, несмотря на различные варианты хватов. Это говорит о том, что варианты хватов тренеру нужно подбирать каждой паре индивидуально.

Исходя из результатов нашего исследования, мы сделали следующие **выводы**, что:

– разновидность хвата партнеров за руки, с которого выполняется вращение, не влияет на стабильность исполнения;

– разновидность хватов не влияет на качество выполнения элемента, на скорость вращения, на положение в позиции, на качество выезда;

– хват партнеров в исполнении совместных вращений подбирают исходя из уровня технической подготовленности спортсменов, учитывая индивидуальные особенности фигуристов.

Таким образом, мы определили, что на начальном этапе обучения совместным вращениям в спортивных танцах на льду необходимо дать возможность партнерам попробовать различные варианты хватов за руки в изучаемом элементе, выбирая наиболее эффективный для его наилучшего исполнения. При этом создаются наиболее благоприятные предпосылки для дальнейшего разучивания совместного вращения с наибольшим количеством оборотов и скорости вращения.

1. Абсалямова, И. В. Методика тренировки по фигурному катанию на коньках: учеб. пособие для студентов ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова, – М., 1980.

2. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках: учеб. пособие для студентов заочного обучения ин-тов физ. культуры / И. В. Абсалямова, Н. И. Ирошникова, – М., 1981. – 74 с.