

циальных упражнений на льду и суше. Важную роль играют расширенные методические указания, благодаря которым спортсмен начинает осознавать, как наиболее точно должен действовать при каждом шаге.

**Список литературы:**

1. Макина, Л.Р. Особенности совершенствования технической подготовленности шорт-трекеров / Л.Р. Макина, И.В. Попенов / Вестник ВЭГУ. 2018. – № 3 (95). – С. 59-64.
2. Попенов, И.В. Определение ведущих элементов фаз техники у шорт-трекеров / И.В. Попенов, В.Б. Крутько // В сборнике: Современные здоровьесберегающие технологии. Материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 89–94.

## **ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СКОЛЬЖЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Чёрная Т.А.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Иванова Н.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Иванова Н.В.

Республиканский научно-практический центр спорта, г. Минск

**Аннотация.** Апробированная в работе методика обучения основным базовым элементам при помощи специальных подводящих упражнений и тренажера на этапе начального обучения улучшает навыки скольжения и имеет дальнейшую перспективу в подготовке юных фигуристов.

**Ключевые слова:** юные фигуристы, учебно-тренировочный процесс, основные базовые элементы фигурного катания на коньках, дорожки шагов, тестирование.

## **INFLUENCE OF THE TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF THE MAIN BASIC ELEMENTS OF SLIDING ON THE LEVEL OF TRAINING OF YOUNG ATHLETES**

Chernaya T.A.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk

Ivanova N.N.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk

Ivanova N.V.

Republican Scientific and Practical Center for Sports, Minsk

**Annotation.** The method of teaching the main basic elements, tested in the work, with the help of special lead-up exercises and a simulator at the stage of initial training improves gliding skills and has a further perspective in the training of young figure skaters.

**Keywords:** young figure skaters, educational and training process, main basic elements of figure skating, step sequences, testing.

**Актуальность.** Достижение уровня высокого мастерства в фигурном катании на коньках возможно в случае построения целенаправленного учебно-тренировочного процесса, направленного на быстрое и качественное овладение движениями, совершенствование владения коньком, изучение сверхсложных элементов, освоение кото-

рых возможно только при достижении высокой степени овладения базовыми элементами, являющимися основой скольжения фигуриста [2].

Совершенствование системы подготовки резерва большого спорта требует постоянного развития методики подготовки юных фигуристов. Достижение высоких результатов во многом зависит от той основы, которая закладывается при начальном обучении [1].

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что разработанный нами комплекс подводящих упражнений для обучения основным базовым элементам фигурного катания на коньках на этапе начальной подготовки фигуристов в возрасте 6-7 лет будет способствовать улучшению технического мастерства спортсменов, правильному и быстрому освоению новых элементов фигурного катания на коньках, а также их дальнейшему профессиональному росту.

С целью дальнейшего совершенствования техники скольжения юных фигуристов, в работе были поставлены следующие **задачи**:

- изучить технику исполнения основных базовых элементов в фигурном катании на коньках;
- исследовать особенности применения методов обучения основным базовым элементам фигурного катания на коньках;
- определить наиболее оптимальную методику обучения основным базовым элементам в фигурном катании на коньках.

Для решения поставленных задач нами использовались основные научные **методы исследования**: анализ и обобщение литературных и документальных данных, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

Педагогические наблюдения за фигуристами в процессе учебно-тренировочных занятий по специально-технической подготовке на льду проводились с сентября 2020 по март 2021 года.

Под наблюдением находилась группа начальной подготовки в составе 20 спортсменов в возрасте 6-7 лет, занимающихся в СДЮШОР г. Минска по фигурному катанию на коньках.

Из занимающихся были сформированы две группы по 10 спортсменов – экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) – одинаковые по возрасту и спортивной подготовке (3 юношеский разряд). С группами проводились систематические занятия на льду и в зале по программе ДЮСШ.

Исследования проводились по следующим показателям:

- содержание и форма тренировочных занятий;
- средства и методы обучения техническим элементам;
- средства и методы обучения основным базовым элементам.

Исследование по избранной теме проводились поэтапно.

На первом этапе подобрана литература, определена цель, сформулированы задачи.

На втором этапе избраны объекты и предметы изучения, осуществлен договор с базой исследования.

Третий этап – экспериментальная проверка эффективности выбранной методики для развития основных элементов, тестирование занимающихся.

Четвертый этап – педагогический анализ, математическая обработка полученных результатов.

Тестирование занимающихся:

Для определения оценки технической подготовленности спортсменов мы предложили исполнить «дорожку шагов».

Контрольная группа разучивала дорожку шагов по общепринятой методике обучения: частями и целиком (наглядным методом). Ежедневно проводилось обучение на льду в течение 30 минут.

Экспериментальной группе предложили разучивать дорожку шагов по частям (расчленённо-конструктивным методом), выполняя основные базовые элементы фигурного катания на коньках отдельно, ежедневно уделяя их выполнению 30 минут, из них 20 минут льда, 10 минут (зал, тренажер). Фигуристы выполняли элементы отдельно на льду на кругах и около бортика, а также на полу и с помощью тренажера «Грация».

Предложенный нами комплекс подводящих упражнений, состоял из 7 основных базовых элементов (дуга, перетяжка, тройка скоба, выкрюк, крюк, петля), выполнялся в зале и на льду. Упражнения строго дозировались и выполнялись последовательно. Данный комплекс проводился 5 раз в неделю. Во время отдыха (1-2 минуты) обсуждались и исправлялись ошибки. Упражнения дозировались: 7-10 раз с обеих ног в обе стороны и с интервалом отдыха на приготовление к следующему элементу.

Занятия по данной программе проводились на протяжении 7 месяцев (сентябрь 2020 г.–март 2021 г.). В качестве контрольного норматива была предложена «дорожка шагов». При проведении теста техническую подготовленность оценивала бригада судей в количестве трех человек. Оценка элемента проводилась по десятибалльной шкале по существующим правилам судейства. Упражнения оценивались по следующим показателям: правильность ребра, бесшумность выполнения, скорость выполнения «дорожки шагов». Каждому спортсмену предоставлялись две попытки и в таблицу заносилась лучшая.

До и после педагогического эксперимента было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах.

Обе дорожки шагов оценивались по следующей шкале.

Таблица 1 – Шкала оценки «дорожки шагов»

Словесная характеристика	Выражение в баллах	Качественная характеристика
1	2	3
Неудовлетворительно	1	ребро отсутствует; скорость очень низкая, низкая бесшумность выполнения
Почти удовлетворительно	2	ребро не четкое, скорость низкая, низкая бесшумность выполнения
Удовлетворительно	3	ребро неустойчивое, скорость ниже среднего, средняя бесшумность выполнения
Весьма удовлетворительно	4	ребро неустойчивое, скорость средняя, средняя бесшумность выполнения
Почти хорошо	5	ребро неустойчивое, скорость средняя, средняя бесшумность выполнения
Хорошо	6	ребро устойчивое, скорость средняя, средняя бесшумность выполнения
1	2	3
Очень хорошо	7	ребро устойчивое, скорость выше среднего, хорошее бесшумное выполнение
Почти отлично	8	ребро устойчивое, скорость высокая, почти бесшумное выполнение
Отлично	9	ребро устойчивое, скорость высокая, есть движения корпусом, бесшумное выполнение
Превосходно	10	ребро четкое, скорость высокая, движения корпусом, выполнена точно в музыку, бесшумное выполнение

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей технической подготовленности спортсменов 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Группы испытуемых	Критерии		
	Правильность ребра, баллы	Бесшумность выполнения, баллы	Скорость выполнения, баллы
Контрольная	$\bar{x} = 3,8$	$\bar{x} = 4,2$	$\bar{x} = 4,0$
Экспериментальная	$\bar{y} = 4,2$	$\bar{y} = 4,3$	$\bar{y} = 4,1$

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей технической подготовленности спортсменов 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Группы испытуемых	Критерии		
	Правильность ребра, баллы	Бесшумность выполнения, баллы	Скорость выполнения, баллы
Контрольная	$\bar{x} = 4,8$	$\bar{x} = 5,2$	$\bar{x} = 5,0$
Экспериментальная	$\bar{y} = 6,4$	$\bar{y} = 6,3$	$\bar{y} = 6,8$

Сравнивая между собой эффективность используемых нами в эксперименте комплекса подводящих упражнений для исполнения основных базовых элементов у фигуристов, необходимо отметить, что по результатам тестов весь комплекс подводящих упражнений оказал тренирующее воздействие. Следует отметить, что прирост результатов экспериментальной группы был выше, чем у контрольной группы.

Результаты основного эксперимента подтвердили эффективность выбранной методики обучения основным базовым элементам фигурного катания на коньках.

Анализ полученных результатов показал, что до проведения педагогического эксперимента уровень освоения «дорожки шагов» в контрольной и экспериментальной группах почти одинаковый.

Однако, после проведения эксперимента прирост показателей освоения «дорожки шагов» у экспериментальной группы выше, чем у контрольной.

Сравнивая между собой эффективность использования нашей методики и методики, применяемой по программе ДЮСШ необходимо отметить, что по результатам тестирования обе методики оказали тренирующее воздействие и вызвали прирост показателей, но больший прирост показателей мы наблюдали у экспериментальной группы.

Результаты тестирования подтвердили эффективность комплекса подводящих упражнений, который мы разработали и предложили внедрить в тренировочный процесс фигуристов. Данный комплекс позволил улучшить правильность ребра, скорость выполнения и бесшумность выполнения дорожки шагов, а также увеличил амплитуду работы корпусом в «дорожке шагов», тем самым повысил уровень технической подготовленности спортсменов-фигуристов 6-7 лет.

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать следующие **выводы**:

1. Динамика показателей технической подготовленности и темпов освоения основных базовых элементов фигурного катания на коньках в результате целенаправленных занятий юных фигуристов свидетельствует о том, что эффективность обучения основным базовым элементам фигурного катания на коньках связана с включением в процесс технической подготовки фигуристов 6-7 лет специально-подготовительных и подводящих упражнений, направленных на обучение дорожек шагов.

2. Систематический анализ учебно-тренировочного процесса фигуристов позволяет избежать наиболее распространенных ошибок в период подготовки и выявить положительную динамику обучения основным базовым элементам фигурного катания на коньках.

3. Полученные результаты совокупной информации литературных данных, педагогических наблюдений и проведенного исследования позволяют констатировать, что апробированная в работе методика обучения основным базовым элементам при помощи специальных подводящих упражнений и тренажера на этапе начального обучения улучшает навыки скольжения и имеет дальнейшую перспективу в подготовке резерва фигуристов.

**Список литературы:**

1. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Тузова, Е. Н. Обучение базовым элементам фигурного катания. / Е. Н. Тузова. Учебно-методическое пособие. – М. : Человек, Sport, 2015. – 96 с.

**КАФЕДРЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ КОНЬКОБЕЖНОГО  
СПОРТА, ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ И КЕРЛИНГА 75 лет**

Чурсин В.А.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г.Москва

**Аннотация.** В статье раскрывается история развития и становления кафедры конькобежного спорта фигурного катания на коньках и керлинга РУС «ГЦОЛИФК» подробно и последовательно описана деятельность первых заведующих и преподавателей, сообщаются сведения о людях, внесших значительный вклад в развитие кафедры. Дается характеристика деятельности кафедры по различным направлениям работы в настоящий период.

**Ключевые слова:** история, кафедра, конькобежный спорт, фигурное катание на коньках, керлинг, РГУФКСМиТ, ГЦОЛИФК.

**Annotation.** The article reveals the history of the development and formation of the skating department of figure skating and curling RUS "GTSOLIFK" in detail and consistently describes the activities of the first heads and teachers, provides information about people who have made a significant contribution to the development of the department. The characteristic of the activity of the department in various areas of work in the present period is given.

**Keywords:** history, department, speed skating, figure skating, curling, RSUFKSMiT, GTSOLIFK.

Официальной датой основания кафедры считается 30 сентября 1947 года. В этот день полвека тому назад был подписан приказ по институту о зачислении на отделение конькобежного и велосипедного спорта первых 12 студентов. На базе этого отделения была создана кафедра, которую возглавил с 8 октября 1947 года Николай Ефимович Челышев. Это был очень важный шаг в развитии отечественного конькобежного спорта, поскольку он послужил началом планомерной подготовки высококвалифицированных тренерских кадров и дал толчок развитию теории и методики конькобежного спорта.