

8. Ibraimowa, M. Pszygotowanie fizyczne mlodych sportowcow tenisistow / M. Ibraimowa, L. Polischyk. – Gdansk: AWF-Rocznik naukowy, 2000. – S. 381–387.
9. Miranda, M. Using mini-tennis efficiently / M. Miranda // ITF Science Review. – 2002. – № 26. – P. 11–12.
10. Miley, D. Tennis... play and stay / D. Miley // ITF Science Review. – 2007. – № 2. – P. 2–3.
11. Roetert, P. Introduction to modern tennis periodisation / P. Roetert, M. Reid & M. Crespo // ITF Science Review. – 2005. – № 36. – P. 2–3.

## **ОБУЧЕНИЕ МНОГООБОРОТНЫМ ПРЫЖКАМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ**

***Иванова Н.Н.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** В настоящее время в мировом фигурном катании очень интенсивно развивается техническая подготовка спортсмена. В частности, в одиночном катании – это освоение многооборотных прыжков в 3 и 4 оборота.

За последние несколько десятков лет прыжки в 2,5 и 3 оборота перестали быть уникальными, их выполняют на многих национальных и международных турнирах. Сильнейшие спортсмены мира уже освоили прыжки в 4 оборота.

Одной из причин такого стремительного развития фигурного катания является множество исследований, проводимых на протяжении этого времени такими специалистами, как Н.А. Панин, В.А. Апарин, А.Н. Крестовников, А.Б. Гандельсман, А.Н. Мишин и др.

В современном фигурном катании именно владение новыми сложнейшими прыжками дает спортсмену решающее преимущество перед соперниками. Наиболее значимый вклад в освоение многооборотных прыжков русскими фигуристами сделал А.Н. Мишин. В настоящее время разработанные им методики по обучению многооборотным прыжкам признаны во всем мире [1].

Важное место в подготовке фигуриста занимает разучивание новых более сложных прыжков. Как правило, мастера владеют всеми наиболее распространенными тройными прыжками. Усложнение их идет по пути увеличения числа оборотов. Новый, с большим числом оборотов, прыжок осваивают в соответствии с принципом систематичности и последовательности на базе более простого с меньшим числом оборотов, выполнение которого доведено до определенного совершенства.

Такие сложнейшие прыжки как флип и лутц являются в настоящее время наиболее труднодоступными в обучении. Поэтому мы решили обратить особое внимание на методику обучения, в частности, прыжка «флип». Чаще всего этот прыжок выполняют после тройки вперед-наружу-назад-внутри с постановкой конька толчковой ноги сзади на зубцы, (такой подход считается основным при обучении прыжку «флип» в 3 и 4 оборота). Прыжок «флип» может также начинаться переступанием с хода вперед-внутри на ход назад-внутри. Этот вариант отличается более плоскими дугами подхода, которые используются таким образом, чтобы подход воспринимался выполненным при скольжении по прямой.

Изучив источники литературы по методике обучения и технике исполнения многооборотных прыжков, мы выявили, что некоторые прыжки имеют несколько вариантов подхода исполнения [2].

Полученные выводы сопоставили с результатами видеозаписей с выступлениями фигуристов на международных соревнованиях и отметили, что представители разных школ фигурного катания выполняют эти прыжки, используя различные варианты техники. К примеру, азиатские фигуристы (представители Японии и Китая) чаще всего выполняют прыжок

«флип» в 3 и 4 оборота, используя второй вариант подхода, т. е. начинают переступанием с хода вперед-внутрь на ход назад-внутрь.

Мы считаем это наблюдение интересным для более детального исследования, так как подход к прыжку оказывает большое влияние на результат его исполнения.

**С целью** изучения методики обучения многооборотным прыжкам в фигурном катании на коньках в работе мы поставили следующие **задачи**:

– исследовать влияние техники различных подходов к прыжку на стабильность его исполнения;

– изучить особенности организации и построения занятий с фигуристами при обучении многооборотным прыжкам;

– проанализировать содержание и методику обучения многооборотным прыжкам.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы**: анализ литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование статистическая обработка данных.

Наше наблюдение проводилось в течение двух лет со спортсменами в возрасте 13–16 лет, занимающимися в ДЮСШ в группах спортивного совершенствования и имеющими разряд КМС.

В этой группе фигуристы в совершенстве владеют скольжением и основными элементами фигурного катания на коньках, в том числе прыжками в 2 оборота, а также наиболее простыми в 3 оборота, такими как сальхов, тулуп и риттбергер. В некоторых сложных двигательных действиях они достигают заметного совершенствования: уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, физическая подготовленность, целенаправленность и координация.

На основании этого целесообразно начинать освоение наиболее сложных технических элементов на базе уже разученных и закрепленных более простых в 2 оборота.

Эксперимент проводился в течение сезона 2007/2008 года. В нем участвовали две группы: экспериментальная и контрольная по пять занимающихся в каждой. Контрольная группа обучалась прыжку «флип» в 3 оборота с классического, общепринятого отечественными специалистами подхода: тройкой вперед-наружу-назад-внутрь. Экспериментальной группе мы предложили использовать подход к этому прыжку в виде переступания с хода вперед-внутрь на ход назад-внутрь. Тестирование проводилось два раза: в середине и в конце обучения. Тесты проводились для определения стабильности исполнения прыжка «флип» в 3 оборота.

В тестировании принимали участие обе группы. Каждому занимающемуся предлагалось выполнить 10 попыток прыжка с интервалом отдыха в 30 с. Попытка засчитывалась только в том случае, если спортсмен в фазе полета совершил полных 3 оборота вокруг продольной оси тела, приземлился на одну ногу и четко зафиксировал положение выезда на 3–4 с.

Контрольная группа выполняла исследуемый прыжок, используя подход тройкой вперед-наружу-назад-внутрь. Экспериментальная – выполняла перед отталкиванием переступание с хода вперед-внутрь на ход назад-внутрь. Оценивание проводилось в процентном отношении: правильное исполнение всех 10 попыток было принято за 100; 9 – 90; 8 – 80 % и т. д. Оценивалась стабильность исполнения в процентах каждого исследуемого.

Завершив обработку и анализ полученных данных в экспериментальном исследовании, мы получили результаты, отраженные в таблице.

Таблица – Результаты тестирования

Этапы тестирования	Экспериментальная группа (х), %	Контрольная группа (х), %
1-й этап	44	38
2-й этап	84	60

По итогам тестирования видно, что группа фигуристов, которая обучалась прыжку «флип» в 3 оборота по экспериментальной методике лучше овладела изучаемым элементом. Следовательно, экспериментальная методика оказалась наиболее эффективной.

Как было уже сказано выше, такую методику при обучении прыжку «флип» активно используют представители азиатской школы фигурного катания на коньках. Полученные результаты нашего исследования в некоторой степени объясняют такой активный рост технического мастерства азиатских фигуристов. Имеется в виду тот факт, что за последние годы они стали признанными лидерами в исполнении наиболее сложных прыжков в 4 оборота.

**Заключение.** Подводя итоги проделанного нами исследования, следует отметить, что одним из главных условий стабильного выполнения прыжков в 3 и 4 оборота является использование рационального подхода к ним, т. е. принятие положения перед прыжком для наиболее эффективного отталкивания. От этого будет зависеть правильное выполнение остальных фаз прыжка, что обеспечит грамотное исполнение его в целом. Таким образом, в процессе обучения какому-либо элементу фигурного катания необходимо уделить полноценное внимание всем факторам, от которых зависит полное овладение данным элементом и стабильное его выполнение в условиях соревновательной деятельности.

1. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учеб для ин-тов физ. культуры / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269 с.

2. Чайковская, Е.А. Фигурное катание на коньках / Е.А. Чайковская. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 64 с.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЫБРОСУ «САЛЬХОВ» В ПАРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ**

*Каменчук Н.В., Иванова Н.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Фигурное катание на коньках относится к сложнокоординационным видам спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики, хореографии. Богатство форм передвижения на коньках в этом виде спорта очень велико. Современное фигурное катание на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. Исполнение сложных по координации упражнений происходит под музыку определенного ритма и требует от фигуриста высокой скорости скольжения, выразительности, артистичности, непринужденности. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька).

Вся деятельность спортсменов направлена на достижение высоких результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, что требует глубокого системного подхода к методам организации отбора на этапе многолетней подготовки фигуристов, к методике их обучения и тренировки, следовательно, к исследованию всех компонентов спортивного мастерства.

В основе научно построенного педагогического процесса в фигурном катании на коньках лежит тщательный учет возрастных особенностей развития спортсмена, уровень его подготовленности, формирование двигательных умений и навыков [1].

В парном катании совместно выполняемые элементы наиболее ярко выражают специфику этого вида. Они подчеркивают сложность взаимодействия партнеров, их техническое мастерство, а также степень взаимопонимания друг друга.

Подкрутки, в которых партнер не ловит партнершу во время приземления и она приземляется самостоятельно, называют выбросами.