

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.

Выбросы классифицируются по способу отталкивания партнерши ото льда, хвату партнера во время броска партнерши и по количеству оборотов вращения ее в воздухе [2].

По способу отталкивания партнерши ото льда различают выбросы «аксель», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» (петля), «флип». Фронт скольжения во время толчка партнерши при выбросе «аксель» в 1,5 и 2,5 оборота разный: партнер скользит назад, партнерша вперед. Перед выбросами «сальхов», «тулуп», «петля» в 1, 2 и 3 оборота фронт скольжения одинаковый – перед отталкиванием фигуристы скользят назад [3].

Целью нашего исследования является выявление наиболее рациональной методики обучения выбросам в фигурном катании на коньках.

Для реализации цели в работе были поставлены следующие **задачи**:

- ознакомиться с методами обучения двигательных действий на примере элементов «выбросы» в парном катании на коньках;
- изучить классические варианты подходов к «выбросам»;
- определить наиболее рациональный из них, который влияет на улучшение техники выброса и на быстроту его усвоения.

Для решения поставленных задач в работе мы пользовались общепринятыми педагогическими **методами**: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

В 2009 году мы проводили наблюдения за учебно-тренировочным процессом двух спортивных пар, тренирующихся на базе ДЮСШ г. Минска по фигурному катанию на коньках.

С целью исследования спортсменам и их тренеру было предложено две различные методики обучения подходам к элементу выброс «сальхов». Педагогический эксперимент заключался в том, что обе спортивные пары изучали выброс «сальхов» в два оборота одновременно с различных подходов.

Первый вариант подхода – с классической тройки вперед-наружу, назад-внутри; второй вариант – с помощью «моухока» (дуга вперед-внутри, назад-внутри). Каждую тренировку пары исполняли одинаковое количество попыток выброса «сальхов» в два оборота с различных заходов.

Через месяц у пары № 1 стало заметно, что со второго варианта захода «моухок» выброс выполнялся значительно выше, с наибольшим пролетом, дуга выезда партнерши длиннее. Спортсмены прекратили тренировать этот элемент с первого варианта захода (тройка вперед-наружу, назад-внутри).

У пары № 2 улучшилось качество исполнения элемента с первого варианта захода. Они прекратили тренировать выброс со второго варианта захода «моухок».

Для того чтобы проверить стабильность и оценить качество выполнения выброса проводилось тестирование.

На контрольной тренировке спортсменам было предложено десятикратное выполнение выброса «сальхов» в два оборота.

Стабильность исполнения оценивалась «отлично» – более 80 % «выбросов»; «хорошо» – 60–70 %; «удовлетворительно» – 50–60 %; «неудовлетворительно» – менее 50 %. Исполнение 10 попыток равнялось 100 %. Оценка проводилась визуально.

Таблица 1 – Критерии тестирования

Количество попыток	%	Оценка
Более 8	80	Отлично
7–8	60–70	Хорошо
5–7	50–60	Удовлетворительно
Менее 5	50	Неудовлетворительно

Таблица 2 – Результаты тестирования

№ пары	01.03.2009 г.		23.05.2009 г.	
	%	оценка	%	оценка
1. Выполняющая подход с «моухока»	60	Удовлетворительно	90	Отлично
2. Выполняющая подход с классической тройки	50	Удовлетворительно	90	Отлично

По полученным данным тестирования видно, что у обеих пар стабильность выполнения выброса «сальхов» в два оборота приблизительно одинакова, несмотря на то, что пара № 1 выполняла элемент со второго варианта захода, а пара № 2 – с первого варианта захода.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие **выводы**:

1. Разновидность захода, с которого выполняется элемент, не влияет на стабильность исполнения.

2. Разновидность захода не влияет на качество выполнения элемента, на скорость подхода, на положение в воздухе, высоту и длину выезда.

3. Подбор захода происходит, исходя из уровня владения техникой спортсменов, учитываются индивидуальные особенности фигуристов.

Таким образом, мы определили, что на начальном этапе обучения выбросам в парном катании необходимо дать возможность партнерам проверить различные варианты заходов на элемент, выбирая наиболее эффективный заход для его исполнения. При этом создаются наилучшие предпосылки для дальнейшего разучивания выброса с наибольшим количеством оборотов.

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

2. Москвина, Т.Н. Произвольная программа парного катания / Т.Н. Москвина, И.Б. Москвин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 110 с.

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОКСЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Коваленя В.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Длительное время в теории и практике бокса вопросы силовой подготовки рассматривались исключительно с методических позиций без глубокого экспериментального обоснования. [1] Можно отметить, что Ю.Б. Никифоров в своих исследованиях (1984) установил, что увеличение плотности боя, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном, решающем раунде поединка, могут говорить о высоком уровне специальной выносливости боксеров и прогнозировал дальнейший прогресс развития этих качеств в будущем. То же можно сказать о скорости и силе ударов. Особенно характерно заметное увеличение силы ударов в сериях, причем многие ведущие боксеры мира (в первую оче-