

внимания и снижению уровня тревожности. После проведения курса процедур ЛБМТ положительный эффект был получен у всех спортсменов в виде купирования болевого синдрома и местных воспалительных проявлений посттравматического артроза.

Таким образом, ЛБМТ в условиях тренировочного процесса может явиться фактором улучшения состояния спортсменов.

1. Улащик, В. С. Общая физиотерапия: учеб. / В. С. Улащик, И. В. Лукомский. – Минск, 2003. – 512 с.

2. Зубовский, Д. К. Введение в спортивную физиотерапию: моногр. / Д. К. Зубовский, В. С. Улащик. – Минск: БГУФК, 2009. – 253 с.

ОБУЧЕНИЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ПРИ ПОМОЩИ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Иванова Н.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Чтобы повысить техническое мастерство спортсменов, в частности, технику исполнения вращательных элементов, которые мы рассматриваем в нашей работе, необходимо разрабатывать и усовершенствовать новые методики обучения, применяя всевозможные средства подготовки, особенно на начальном этапе подготовки юных фигуристов [1].

С целью дальнейшего совершенствования методики обучения вращениям мы поставили перед собой следующую задачу: – выявить наиболее оптимальную методику обучения вращениям в фигурном катании на коньках.

Для решения поставленных задач в работе использовались общепринятые методы исследования, а в статистической обработке данных мы использовали критерий Манна – Уитни (простой непараметрический критерий) для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами и критерий Уилкоксона – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

Педагогический эксперимент проводился в 2016 году на базе ГЦОР по ледовым дисциплинам в подготовительном периоде обучения (август, сентябрь). Из занимающихся были сформированы две группы фигуристов по 10 спортсменов в каждой: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), одинаковые по возрасту (8–9 лет) и спортивной подготовленности (2 юн. р.). С группами проводились систематические учебно-тренировочные занятия по программе ДЮСШ.

В контрольной группе занимающихся тренировки проходили по общепринятой методике обучения вращениям. Экспериментальной группе мы предложили использовать методику обучения вращательным элементам при помощи тренажера «спиннер».

Эксперимент длился 2 месяца.

Анализ полученных результатов показал, что до проведения педагогического эксперимента уровень освоения вращений в контрольной и экспериментальной группах был одинаковый.



Рисунок – «Спиннер», тренажер для отработки вращений на полу

Однако после проведения эксперимента прирост показателей освоения вращений у экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной.

Результаты тестирования подтвердили эффективность применения тренажера «спиннер» и позволяют рекомендовать экспериментальную методику обучения вращательным элементам для использования в учебно-тренировочном процессе фигуристов в ДЮСШ.

1. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физической культуры / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 40–44.