

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СКОЛЬЖЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЛЬДУ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

*Феоктистова М.С.,*

*Шуникова Е.Н.,* канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Фигурное катание как вид спорта отвечает возрастающим требованиям развития современного спорта. Фигурное катание 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 на организм спортсменов 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 (лезвия конька) [1]. В программу фигурного катания входят одиночное катание (мужское и женское), парное (женщина – мужчина) и спортивные танцы на льду (женщина – мужчина). Стоит отметить, что каждый из этих видов относительно самостоятелен.

Спортивные танцы имеют много общего с парным катанием на коньках, но оба вида четко отличаются друг от друга. Спортивные танцы на льду – это, прежде всего, совместное исполнение танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях. Спортивные танцы – это двоеборье. Первый его вид – короткий танец – имеет четкое описание шагов, позиций, рисунка и исполняется под определенную музыку в заданном характере и музыкальном ритме. Второй вид танцевального двоеборья – произвольный танец, позволяющий паре наиболее ярко раскрыть свое индивидуальное техническое и артистическое мастерство под выбранную спортсменами музыку. Тренерам и спортсменам следует до постановки произвольного и короткого танцев очень внимательно изучить правила судейства этих разделов.

Формирование танцевального дуэта обычно начинается среди фигуристов примерно 12–13 лет, уверенно владеющих техникой скольжения и основными танцевальными элементами. Но это не значит, что пара уже готова к выступлениям в соревнованиях. Только после года совместной работы в сочетании с совершенствованием индивидуальной техники можно начинать готовиться к соревнованиям. При формировании дуэта учитывают следующие показатели: внешние данные – привлекательная внешность, удлиненные мышцы рук и ног, красивая, прямая осанка. Рост не должен быть ниже среднего, а разница в росте между партнерами должна составлять не более 15–25 см. Желательно, чтобы к моменту создания пары уровень технической подготовленности партнеров был бы одинаковым. Оптимальная разница в возрасте фигуристов – 1–3 года. К спортивным танцам на льду наиболее пригодны дети с артистическими наклонностями, общительные, эмоциональные, музыкальные, любящие импровизировать под музыку на льду и в зале, а также обладающие хорошими хореографическими данными: «выворотностью», «шагом», чувством позы, «апломбом» [2].

**Актуальность.** В современном фигурном катании, особенно в спортивных танцах на льду, прогресс в области спортивных достижений связан со многими факторами, к которым относятся постоянное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, значительное изменение правил соревнований, которое повлекло за собой повышение требований к соревновательным программам. Одновременно увеличивается и требовательность к технической подготовленности спортсменов, а именно уровню скольжения, его скорости, а также сложности выполнения элементов. Фигурист, обладающий правильно поставленной техникой скольжения, быстро разучивает и усваивает технические элементы. От уровня техники спортсмена зависят будущие спортивные достижения в фигурном катании на коньках. Поэтому правильно поставленной технике скольжения следует уделить особое внимание.

**Целью** работы является совершенствование технической подготовленности фигуристов и определение эффективности разработанной программы по совершенствованию техники скольжения в спортивных танцах на льду.

**Методами исследования** нашей работы были анализ научно-методической литературы, педагогическое эксперимент, анализ соревновательной деятельности спортсменов, тестирование.

**Результаты.** Анализ научно-методической литературы позволил составить представления об исследуемых вопросах, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса совершенствования техники скольжения и ее роли в фигурном катании на коньках.

Педагогический эксперимент проводился в 2016 году в г. Минске на базе МКСК «Минск-арена» в различные периоды учебно-тренировочного процесса. Из занимающихся 20 спортсменов УТГ по спортивным танцам были сформированы 2 группы по 10 спортсменов в каждой, одинаковые по возрасту и спортивной квалификации (II спортивный разряд). Одну группу мы определили как экспериментальную (ЭГ), вторую – контрольную (КГ). С группами проводились систематические учебно-тренировочные занятия по программе ГЦОР. Для определения уровня техники скольжения было использовано 2 элемента фигурного катания на коньках: чоктау открытый (вперед наружу – назад внутрь) и тройка назад внутрь двукратная (назад внутрь – вперед наружу – назад внутрь).

В ЭГ вместо части упражнений по общей физической подготовке (ОФП) использовался комплекс упражнений по йоге и по специальной физической подготовке (СФП – ледовая подготовка) - упражнения с шайбой и конусами. Комплекс упражнений фигуристы выполняли после подготовительной части занятия (разминки), когда мышцы спортсменов были готовы к предстоящей нагрузке. Особое внимание в разминке уделялось тем группам мышц, на которые мы воздействовали в основной части занятия: мышцы рук, шеи, ног и спины. Этот комплекс упражнений выполнялся с четкой предписанной дозированной нагрузкой. Отдых между упражнениями составлял 3 минуты, между подходами к упражнениям давалась 1 минута, чтобы возвратиться на исходную позицию.

Комплекс по ОФП проводился в хореографическом зале ГЦОР и был представлен следующими упражнениями силовой йоги:

- 1) планка на прямых руках – 2 подхода по 30 с;
- 2) чатуранга (планка на согнутых в локтевом суставе руках) – 2 подхода по 20 с;
- 3) боковая планка на согнутой руке – 2 подхода по 30 с;
- 4) боковая планка на вытянутой руке – 2 подхода по 20 с;
- 5) отжимания в узком упоре выходя в позу «собака мордой вниз» – 1 подход 10 раз;
- 6) поднятие и опускание туловища на 90 градусов и удержание в позе лодки – 2 подхода по 15 раз и 20 с;
- 7) упор на плечах – 2 подхода по 30 с;
- 8) упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и выход в позу «свечи» – 2 подхода по 10 раз и удержание по 20 с.
- 9) приседания и удержание тела в позе «стула» – 2 подхода по 30 раз и 20 с.

Комплекс по ледовой подготовке проводился на хоккейной коробке конькобежного стадиона МКСК «Минск-арена» и был представлен следующими упражнениями:

- 1) перетяжки вперед-назад, свободная нога придерживает зубцом шайбу, вес находится на опорной ноге;
- 2) крюки через перетяжку внутрь-наружу, свободная нога придерживает зубцом шайбу, вес находится на опорной ноге;
- 3) выкрюки вперед-назад наружу-внутри, свободная нога придерживает зубцом шайбу, вес находится на опорной ноге;
- 4) петли, свободная нога придерживает зубцом шайбу, вес находится на опорной ноге;
- 5) пистолетик вперед и назад, свободная нога придерживает шайбу пяткой, вес находится на опорной ноге;
- 6) толчковые упражнения вперед и назад, точка опоры смещается на конус, который спортсмен держит в руке, конус скользит по льду;
- 7) дуги вперед, назад, наружу и внутрь, точка опоры смещается на конус, который спортсмен держит в руке, конус скользит по льду;
- 8) трючные повороты на двух ногах, точка опоры смещается на конус, который спортсмен держит в руке, конус скользит по льду;
- 9) гидроспираль с опорой на конус в руке спортсмена, конус скользит по льду.

Занятия по данной программе проводились в течение всего спортивного сезона (с августа 2015 г. по май 2016 г.) 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница, продолжительностью 45 минут. Содержание данной программы формировалось на основании результатов анализа литературных источников, изучения нормативных документов и программ для ГЦОР по фигурному катанию

на коньках. Проведение экспериментальной работы соответствовало общим принципам обучения и воспитания, и осуществлялось в рамках учебно-тренировочных занятий. Выполнение тестов спортсменами оценивается по стандартной шкале оценки качества исполнения элемента, действующей системы судейства Международного союза конькобежцев (ISU) [4]. Проходной балл для сдачи тестов по требованиям ISU (GOE) = 0.

Общие требования:

1. Исполнение упражнений с правой и левой ноги обязательно.
2. Длина каждой дуги должна быть не менее одного роста фигуриста, но не более трех.
3. Заданное ребро скольжения должно быть ярко выражено.
4. Соблюдение ледовой геометрии (четкое расположение рисунка по продольной и поперечной осям).
5. Отталкивание при смене ног должно осуществляться ребром конька, без помощи зубцов.
6. Красивая и правильная осанка обязательна.

Требования, предъявляемые для определения уровня техники двух элементов фигурного катания на коньках: чоктау открытый (вперед наружу – назад внутрь) и тройка назад внутрь двукратная (назад внутрь – вперед наружу – назад внутрь):

1. Выполняется по рисунку серпантина на небольшой скорости.
2. При выполнении чоктау, должно быть четкое наружное ребро на скольжении вперед и четкое внутреннее ребро на скольжении назад. Смена ноги и ребра – одновременно, на продольной оси.
3. При исполнении троек дуги должны быть одинаковой длины и сменой ребра по оси к центру круга.
4. Скольжение назад без помощи зубцов, на всей плоскости конька.
5. Отталкивание при смене ноги ребром конька без помощи зубцов.

На дуге ЛвВпНа верхний пояс развернут наружу круга, свободная нога после отталкивания плавно переходит в позицию перед опорной ногой над следом. На продольной оси осуществляется переход с ЛвВпНа на ПрНаВн. Плечевой пояс развернут внутрь круга, свободная нога сзади опорной ноги над следом. Тройки равномерно располагаются по всей длине дуги, постепенно скручивая верхний пояс по ходу движения, и позиции свободной ноги сзади опорной [3].

С целью определения уровня техники скольжения занимающихся проводилось тестирование на стабильность выполнения 2 элементов фигурного катания на коньках: чоктау открытый (вперед наружу – назад внутрь) и тройка назад внутрь двукратная (назад внутрь – вперед наружу – назад внутрь).

Чоктау открытый (вперед наружу – назад внутрь) выполнялся 2 раза, лучшая попытка заносилась в таблицу. Тройка назад внутрь двукратная (назад внутрь – вперед наружу – назад внутрь) выполнялась из 5 попыток.

Недостаточное развитие техники скольжения в спортивных танцах на льду может привести к искажению техники выполнения сложнокоординационных упражнений и, в целом, не позволить спортсмену добиться высоких спортивных результатов. Изначально техника скольжения является фундаментом для выполнения всех элементов наивысшей сложности.

В результате анализа ледовой подготовки фигуристов в условиях ГЦОР было проведено повторное тестирование уровня технической подготовленности юных спортсменов. Анализ результатов комплексного тестирования технической подготовленности спортсменов выявил, что применение упражнений по специальной подготовке по скольжению на занятиях по фигурному катанию на коньках способствует положительной динамике показателей уровня технической подготовленности фигуристов экспериментальной группы по отношению к исходным показателям. Так, в частности, проведенные исследования с использованием специальных комплексов ледовой подготовки позволили получить достоверно более высокие результаты выполнения сложных шагов на левой и правой ногах ( $p < 0,01$ ) и сложных поворотов ( $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о росте уровня технической и координационной подготовленности юных фигуристов, связанной со специфической координационной сложностью ледовых занятий.

Следует отметить, что одним из главных условий эффективной работы с юными фигуристами является необходимость учета не только уровня технической, но и физической подготовленности, в частности, развитие координационных способностей.

**Выводы.** Таким образом, по итогам проведенного педагогического эксперимента и статистической обработки данных выявлено, что разработанная нами программа с применением специальных комплексов по ОФП и СФП способствует совершенствованию техники скольжения, так как наблюдался статистический достоверный прирост показателей технической подготовленности элементов фигурного катания на коньках. Регулярное применение различных средств и методов для совершенствования техники скольжения позволит расширить круг возможностей фигуристов и, в значительной степени, позволит улучшить спортивные результаты.

1. Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивные\\_танцы\\_на\\_льду#cite\\_note-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивные_танцы_на_льду#cite_note-1).
2. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ / Под общ. ред. А. Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
3. Скуратова, Т. В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации / Т. В. Скуратова, А. К. Тихомиров. – Малаховка, 1987.
4. Режим доступа: <http://www.isu.org>.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ ТЕННИСИСТАМИ (10–12 ЛЕТ)

*Цагельникова А.А.,*

*Боярина Ю.С.,*

*Чубков Н.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Успех в игре во многом зависит не только от хорошей техники или физической подготовки игрока, но и от разнообразной тактики, которая включает в себя умение использовать быстрое и комбинационное нападение, контратаки и стойкую оборону [1; 2].

С учетом изложенного работа проводилась с целью разработать и экспериментально апробировать комплекс упражнений по тактической подготовке для юных теннисистов (10–12 лет).

Непосредственными задачами, требующими проведения экспериментальных исследований, в работе были:

1. Дать понятие о тактике и тактической подготовке юных теннисистов (10–12 лет).
2. Разработать программу занятий, содействующую тактической подготовке юных теннисистов (10–12 лет).
3. Выявить динамику изменений тактической подготовки, в процессе педагогического эксперимента у юных теннисистов в контрольной и экспериментальной группах.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольно-педагогические испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Разработанная нами программа по тактической подготовке включала в себя комплекс упражнений направленный на обучение:

- юного теннисиста осмысливать в игре все, что он чувствует и видит;
- на непосредственное ориентирование теннисиста в изменяющейся каждый момент обстановке, молниеносная интуитивная оценка игровой ситуации, принятие решения и выполнение его в доли секунды;
- на обучение тому, где и когда теннисист должен находиться на площадке при игре со счетом;
- на обучение упражнениям, в которых занимающиеся должны были распознавать намерения противника, таким путем мы учили своих учеников тактически мыслить.

Разработанные группы упражнений представлены в таблице 1.