

Борисова Мария Дмитриевна, магистрантка,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Borisova Mariia Dmitrievna,, Master's Student,
.F. Lesgaft National State University of Physical
Education, Sport and Health

**ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ К МНОГООБОРОТНЫМ ПРЫЖКАМ
ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
LEARNING EXERCISES FOR FIGURE SKATING
JUMPERS AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION**

Аннотация. Данная статья посвящена разработке комплекса подводящих упражнений для совершенствования многооборотных прыжков у фигуристов-одиночников на этапе спортивного совершенствования.

Abstract. This article is devoted to the development of a set of leading exercises for improving multi-turn jumps in single figure skaters at the stage of sports improvement.

Ключевые слова: Фигурное катание, прыжок, подводящие упражнения.

Keywords: Figure skating, jumps, warm-up exercises.

На современном этапе развития фигурное катание достигло определенного предела технической сложности прыжков: девушки прыгают по несколько четверных в одной программе, четверной аксель больше не является мифом. Реальность фигурного катания на сегодняшний день такова, что недостаточно выполнить один четверной прыжок, один каскад из нескольких тройных прыжков в женском разряде, чтобы претендовать на лидирующие позиции. В условиях повышенной конкуренции и сложности только стабильное исполнение и чистое катание могут привести спортсмена к вершине. Для выполнения многооборотных прыжков требуется правильное соотношение высоты прыжка, скорости движения, скорости вращения, скорости принятия группировки и разгруппировки, а также высокой точности движений и концентрации, поэтому на стабильность выполнения влияют многие факторы начиная от техники исполнения и заканчивая самочувствием спортсмена.

В рамках этой работы внимание будет сосредоточено именно на технической составляющей прыжка.

Актуальность работы обусловлена необходимостью совершенствования технической подготовки фигуристов с конечной целью – увеличение количества качественно исполненных многооборотных прыжков.

Объект исследования: процесс технической подготовки фигуристов на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: средства технической подготовки фигуристов-одиночников на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования: определить эффективность разработанных комплексов подводящих упражнений и оценить их влияние на стабильность выполнения многооборотных прыжков.

Задачи исследования:

1) Проанализировать научную и методическую литературу по прыжкам и упражнения для их совершенствования в одиночном фигурном катании на коньках;



2) Разработать комплекс подводящих упражнений в опорном и безопорном положении для выполнения многооборотных прыжков;

3) Определить влияние выполнения подводящих упражнений в опорном и безопорном положении на стабильность выполнения многооборотных прыжков с использованием методов математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение разработанного комплекса подводящих упражнений повысит эффективность процесса технической подготовки фигуристов и позволит увеличить стабильность выполнения многооборотных прыжков на этапе спортивного совершенствования.

Проблема исследования: стабильность исполнения многооборотных прыжков фигуристами.

Теоретическая значимость: обобщены и дополнены ранее полученные знания по совершенствованию стабильности исполнения многооборотных прыжков фигуристами.

Практическая значимость: систематизация упражнений в опорном и безопорном положении, направленных на совершенствование стабильности исполнения многооборотных прыжков.

В рамках проведения исследования использовались следующие методы:

1. Анализ специальной литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания: тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.
6. Анализ научно-методической литературы;

Организация исследования:

Нулевым этапом организации исследования стало формирование модели эксперимента. Модель и структура эксперимента формируются для выявления актуальности и целесообразности проведения эксперимента. На основе перечисленного была сформирована гипотеза и обозначена непосредственно тема исследования.

Следующий этап охарактеризовался подбором литературной базы, формированием договоренностей с учреждениями для проведения исследования и эксперимента. В результате переговоров было согласовано проведение исследования и эксперимента на базе СПб ГБУ СШОР «Звездный лед». Администрацией комплекса был предоставлен полный доступ к материально-технической базе учреждения. Тренеры учреждения отнеслись с пониманием, предоставляли доступ к тренировочным занятиям и оказывали помощь в ходе исследования и эксперимента. Таким образом указанный этап также включал в себя проведение педагогического наблюдения и сбор первичных данных средствами тестирования.

Третьим этапом исследования стало проведение педагогического эксперимента, который включал в себя избирательное наблюдение за занятиями контрольной группы и проведение занятий экспериментальной группы с использованием упражнений в опорном и безопорном положении. Этот этап, как и сам эксперимент, длился 3 месяца, в ходе которых было проведено 64 тренировочных занятия. Этап завершился проведением повторного тестирования.

Четвертый этап стал заключительным, задачей в рамках этого этапа было описание результатов эксперимента.

По результатам применения комплекса упражнений были получены достоверные различия в показателях стабильности контрольной и экспериментальной групп. Таким образом, определен эффективный метод исследования, способный решить данную проблему.

В рамках анализа которых было выявлено, что не смотря на длительную историю развития фигурного катания и большой практический опыт количество эффективных



упражнений для совершенствования прыжков фигуристов не увеличивается, что говорит о том, что проводится недостаточное количество исследований, посвященных упражнениям.

Были представлены средства, необходимые к выполнению в рамках ледовой тренировки, содержащие в себе специальные подводящие упражнения к акселю, тулупу, сальхову, риттбергеру и лутцу, а также упражнения, позволяющие скорректировать положение спортсмена в группировке. Упражнения ориентированы в первую очередь на стабильность положения туловища относительно дуги на протяжении всего прыжка: начиная с захода и заканчивая выездом. Основным требованием к выполнению упражнения является точность, показателем которой будет являться возможность спортсмена зафиксировать и в течение нескольких секунд удерживать положение без значительных изменений или трудностей.

Было определено влияние выполнения подводящих упражнений на стабильность выполнения многооборотных прыжков. В результате статистической обработки была доказана эффективность применения предложенных средств, значимость различий доказана на уровне $p > 0,05$ и $p > 0,01$.

Список литературы:

1. Апарин, В.А. Становление и развитие фигурного катания на коньках: учеб. - метод. пособие / В.А.Апарин, Н.А.Ланцева. - СПб [б.и.], 2006. - 50с.
2. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании: Техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам / А.Н. Мишин – СПб: Изд. 2, 2021. – 112с.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов – М.: СПОРТ, 2019. – 658с

