

style of schoolchildren", *Bulletin of the Adyge State University*, No, 4 (248), pp. 38–44.

2. Reprintseva, E.A. (2005), *Pedagogy of the game: theory, history, practice*, Publishing House of the Kursk. State University, Kursk.

3. Samolovov, H.A. (2004), *The use of folk outdoor games in physical education of primary school students of the national school of the Northern region*, dissertation, Moscow.

4. Tseeva, L.X. (2001), *A child in the world of folk games*, AGU, Maykop.

Контактная информация: valerye@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.12.2022

УДК 796.912

ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ В ТРИ ОБОРОТА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Елена Вячеславовна Жгун, кандидат педагогических наук, доцент, Лариса Кузнецова
Владимировна, старший преподаватель, Российский университет спорта
«ГЦОЛИФК», Москва; Александр Иванович Бибилов, тренер, Школа фигурного ката-
ния «Айс-Форум», Москва*

Аннотация

Введение. Исследование посвящено оптимизации процесса обучения многооборотным прыжкам на тренировочном этапе в фигурном катании на коньках. С возрастанием координационной сложности прыжковых элементов в соревновательных программах фигуристов 9-10 лет возникает проблема повышения эффективности обучения этим элементам. В связи с чем, начиная с тренировочного этапа, необходимо организовывать построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей степени понимания спортсменами техники исполнения многооборотных прыжков. Цель исследования - оптимизировать процесс использования средств обучения прыжковым элементам фигуристов на тренировочном этапе подготовки. Результаты исследования и их обсуждение. В результате педагогического эксперимента удалось повысить надежность и качество исполнения прыжковых элементов посредством внедрения в тренировочный процесс имитационных и подводящих упражнений, основанных на сужении зоны непонимания спортсменами основных опорных точек исполнения прыжковых элементов, произведена оценка динамики исследуемых показателей на тренировочном этапе подготовки. Выводы. Основными пробелами в понимании опрошенных фигуристов является переход из фазы приобретения скорости в фазу подготовки к отталкиванию, а затем момент разгруппировки с последующим выездом. Построение тренировочного процесса с применением комплекса специальных подводящих и имитационных упражнений, направленных на детальное прорабатывание основных опорных точек, фаз и периодов, являющихся наиболее сложными в понимании фигуристов, повышает эффективность технической подготовки в фигурном катании на коньках.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, многооборотные прыжки, обучение прыжковым элементам, тренировочный этап подготовки (ТЭ).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p151-155

TRAINING OF THE THREE-TURN JUMPS IN FIGURE SKATING IN THE TRAINING STAGE

*Elena Vyacheslavovna Zhgun, the candidate of pedagogical sciences, docent, Larisa Vladimirovna Kuznetsova, the senior teacher, Russian University of Sports "SCOLIPE", Moscow;
Aleksandr Ivanovich Bibikov, the coach, Skating club «Ice-Forum», Moscow*

Abstract

Introduction. The research is devoted to optimization of the process of teaching multiturn jumps at the training stage in figure skating. With increasing of coordination complexity of jumping elements in competitive programs of figure skaters of 9-10 years old the problem of increasing of effectiveness of

teaching these elements arises. In this regard, starting from the training stage, it is necessary to organize the construction of the training process, taking into account the individual characteristics of the degree of understanding of the athletes of the execution of multiturn jumps. The purpose of the study is to optimize the process of using of means of teaching to the jumping elements of figure skaters on the training stage of preparation. Results of the research and their discussion. As a result of the pedagogical experiment, we are able to improve the reliability and quality of execution of jumping elements by introducing into the training process imitating and leading exercises based on narrowing the athletes' zone of misunderstanding the main reference points of execution of jumping elements and assess the dynamics of the studied indicators at the training stage. Conclusions. The main misunderstandings of the interviewed skaters are the move from the phase of getting speed to the phase of preparation for the push-off, and then the moment of ungrouping followed by the exit. Training process construction with the use of a set of special introductory and simulation exercises aimed at detailed elaboration of the main reference moments, phases and periods, which are the most difficult in the skaters' understanding, increases the efficiency of technical training in figure skating.

Keywords: figure skating, multi-turn jumps, training of jumping elements, the training stage of training.

ВВЕДЕНИЕ

Основной тенденцией в развитии одиночного фигурного катания на коньках завершившегося олимпийского цикла 2019–2022 годов является возрастание сложности технической составляющей соревновательных программ за счет активного включения прыжков в четыре оборота, как у мужчин, так и у женщин. В России подобная тенденция прослеживается уже на тренировочном этапе подготовки в программах спортсменов 11–13 лет, самые сложные прыжковые многооборотные элементы осваиваются юными спортсменами с самого раннего возраста [2]. Современная техническая подготовка в фигурном катании на коньках является ключевой и направлена на освоение большого числа различных двигательных навыков и умений за предельно короткое время [1, 3, 4]. Одним из наиболее сложных разделов техники фигурного катания являются многооборотные прыжки [2]. В прыжковых элементах для выполнения спортсменом смены положения тела в пространстве, перехода в полете с опорной ноги на маховую во время исполнения маховых прыжков, удержания плотной группировки во время полета в воздухе для выполнения нужного количества оборотов требуется высокий уровень технической, физической и психической подготовленности [2, 3, 4]. Обозначенные причины определяют проблему этого исследования как построение тренировочного процесса фигуристов ТЭ, обеспечивающего должную подготовку к освоению сложнейших прыжковых элементов и способствующего всестороннему развитию спортсменов. В построении процесса обучения необходимо учитывать физиологические и морфологические особенности организма детей, избегать перегрузки растущего организма чрезмерным увеличением объема тренировок и числа повторений тех, или иных элементов, что может пагубно влиять на организм детей и привести к росту травматизма [2, 3].

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Реализация цели осуществлялась посредством решения задач по определению зоны непонимания основных опорных точек в процессе разучивания многооборотных прыжков у фигуристов ТЭ и разработке комплекса подводящих и имитационных упражнений для обучения прыжкам в 3 оборота.

Исследование проводилось в течение 2 лет на кафедре Теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», а также на базах ШФК «Айс-Форум» и ГБОУ «Самбо-70 Отделение «Конек Чайковской».

В ходе педагогического наблюдения осуществлялась видеосъемка последовательности тренировочных попыток прыжковых элементов в 3 оборота, что позволило оценить уровень технической подготовленности фигуристов ТЭ, определить существующие под-

ходы и методики построения системы тренировок, а также особенности обучения прыжкам в 3 оборота в исследуемых группах.

Опрос 52 фигуристов спортивных разрядов и анализ их дневниковых записей проводились с целью регистрации параметров объема и качества исполнения прыжков в 3 оборота в тренировочном и соревновательном процессе, а также с целью получения дополнительной информации об индивидуальных особенностях спортсменов, возникающих в процессе разучивания многооборотных прыжков.

Оценка качества выполнения прыжков проводилась на основе критериев, прописанных в официальных документах Международного союза конькобежцев и детализаций оценок соревновательных программ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установлено, что основными пробелами в понимании спортсменами структуры исполнения многооборотных прыжковых элементов являются переход из фазы приобретения скорости в фазу подготовки к отталкиванию, а затем момент разгруппировки с последующим выездом. Следует также отметить, что с ростом мастерства и квалификации спортсменов общее количество специальных подводящих и имитационных упражнений уменьшается. Для решения обозначенных проблем была построена модель зоны непонимания основных опорных точек в процессе разучивания фигуристами многооборотных прыжков, отражающая поэтапное формирование в сознании спортсменов пофазового алгоритма верных действий и контроля ошибок, реализующаяся в конкретных навыках исполнения прыжковых элементов в 3 оборота (рисунок). Полученная модель стала основой для разработки комплекса имитационных и подводящих упражнений, предусматривающего устранение основных технических ошибок, связанных с неправильными действиями спортсменов в определенных фазах и периодах исполнения прыжковых элементов.

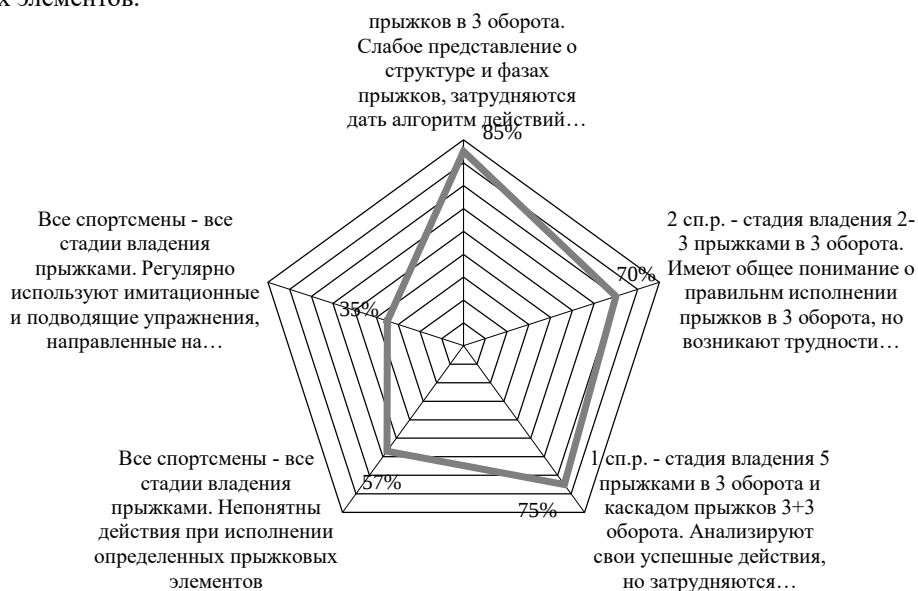


Рисунок – Модель зоны непонимания основных опорных точек в процессе разучивания многооборотных прыжков у фигуристов ТЭ

Комплекс подводящих и имитационных упражнений был сформирован из прыжковых элементов, содержащихся в соревновательных программах фигуристов тренировочного этапа (таблица), и ежедневно исполнялся в ходе тренировочного процесса экспери-

ментальной группы (ЭГ).

Таблица – Комплекс подводящих и имитационных упражнений

Элемент	Средства	Дозировка
Аксель	Вальсовые тройки с маховым движением руками и свободной ногой	2 мин.
	Имитация прыжка Аксель: скольжение по дуге назад-наружу – переход на скольжение по дуге вперёд-наружу с фиксацией положения тела 1-2 с – имитация толчка с группировкой и разгруппировкой – выезд.	15 раз
	Выполнение прыжка перекидной с акцентом на мощном движении маховой ногой и руками вперёд-вверх.	10 раз
	Выполнение прыжка перекидной с приземлением в положение группировки – переход в твизл назад наружу с сохранением положения группировки (2-3 оборота) – выезд.	10 раз
Сальхов	Разучивание и овладение подходом к прыжку: тройка назад-наружу – назад-внутри на большой скорости с длинным скольжением назад-внутри (5–7 с), свободная нога выпрямлена и находится точно над следом, одноимённая ей рука отведена назад.	2 мин.
	Имитация выполнения прыжка: подход – фиксация положения тела на толчковой дуге (5–7 с) – толчок вверх без поворота с приземлением на свободную ногу.	10 раз
	Прыжок в 1 оборот по схеме: подход – фиксация положения тела на толчковой дуге (5–7 с) – толчок вверх с приземлением на свободную ногу в положение выезда.	15 раз
Тулуп	Вальсовые тройки по кругу с удержанием на дуге назад наружу И.П. перед постановкой свободной ноги (5–7 сек) свободная нога идет четко по следу дуги, одноименная рука находится сзади в натяжении.	2 мин.
	Имитация прыжка: подход – фиксация положения тела на дуге назад наружу (5–7 с) – постановка толчковой ноги – подъезд опорной ноги и переход на толчковую – отталкивание без поворота, свободная нога выполняет маховое движение – приземление на маховую ногу и отталкивание в тройку вперед наружу назад внутрь.	10 раз
	Циркуль назад наружу (1 оборот) с последующим прыжком в 1 оборот.	10 раз
Риттбергер	Тройка назад-наружу – вперед-внутри с последующим переходом на скольжение на другую ногу назад-внутри.	2 мин.
	Выполнение 5 прыжков на толчковой ноге без поворота положение приземления.	10 раз
	Овладение прыжком в 1 оборот после длит. скольжения по дуге назад-наружу (3-4 с).	15 раз
Флип	Имитация прыжка на льду без выполнения толчка.	15 раз
	Имитация прыжка на льду с толчком вверх, без поворота, концентрируя внимание на маховом движении туловища.	15 раз
	Выполнение прыжка в один оборот, добиваясь согласованного вращения плеч со стопорящим движением зубцов конька толчковой ноги.	15 раз
Лутц	Имитация прыжка на льду без выполнения толчка.	15 раз
	Имитация прыжка на льду с толчком вверх, без поворота, концентрируя внимание на маховом движении туловища.	15 раз
	Выполнение прыжка в один оборот, добиваясь согласованного вращения плеч со стопорящим движением зубцов конька толчковой ноги.	15 раз

Для определения динамики результатов спортсменов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за период эксперимента оценивалось качество исполнения прыжковых элементов по системе судейства ISU бригадой из трех судей, аттестованных Федерацией фигурного катания на коньках г. Москвы.

В начале педагогического эксперимента фигуристы двух групп были близки по уровню технической подготовленности, о чем свидетельствуют значения средних арифметических величин оценки каждого прыжкового элемента. Низкие значения стандартного отклонения позволяют говорить о ровности результатов группы по каждому исследуемому показателю, и следовательно, об одинаковой подготовленности фигуристов.

После проведения педагогического эксперимента прирост в контрольной группе составил 12% (0,56 балла) от технической оценки относительно результатов, показанных на начальном тестировании, а в экспериментальной – 27% (1,29 балла), что подтверждает эффективность разработанного комплекса.

ВЫВОДЫ

При исполнении многооборотных прыжков наибольшую сложность для фигуристов представляют переход из фазы приобретения скорости в фазу подготовки к отталкиванию

и момент разгруппировки с последующим выездом. Полученная модель зоны непонимания основных опорных точек в процессе разучивания многооборотных прыжков у фигуристов ТЭ стала основой для разработки комплекса подводящих и имитационных упражнений, эффективность применения которого была доказана большим значением прироста показателей среднего арифметического технической оценки после проведения итогового тестирования в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губаева Е.Е. Результативность системной методики формирования ориентировочной основы способов выполнения прыжковых элементов у юных фигуристов / Е. Е. Губаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 81–88.
2. Жгун Е.В. Проектирование годичного макроцикла для фигуристов на тренировочном этапе подготовки / Е.В. Жгун, Л. В. Кузнецова, О. Ли // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 36–39
3. Оптимизация планирования технической подготовки фигуристов-одиночников в годичном цикле в тренировочных группах / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, М. В. Соловых, М. А. Каймин, М. В. Савин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 38–41.
4. Тихомиров А.К. Анализ динамики тренировочных воздействий в рамках спортивного макроцикла и динамики подготовленности фигуристов как важнейшая процедура интегративного контроля / А.К. Тихомиров, К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, – 2019. – № 2 (168). – С. 349–352.

REFERENCES

1. Gubaeva, E.E. (2019), "Effectiveness of system technique of formation of approximate basis of ways of performance of hopping elements at young figure skaters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 170, No. 4, pp. 81–88.
2. Zhgun, E.V., Kuznetsova, L.V. and Lee, O. (2019) "Annual pre-season training macro-cycle in figure skating", *Physical culture: upbringing, education and training*, No. 6, pp. 36–39
3. Kudriavtseva, O.V., Beliaev, V.S., Solovykh, M.V., Kaimin, M.A. and Savin, M.V. (2015), "Optimization of planning technical preparation of single skaters in training groups within the annual cycle", *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, No. 5, pp. 38–41.
4. Tikhomirov, A.K., Dunaev K.S. and Cherepanova, I.O. (2019), "Analysis of dynamics of training effects within the sport macrocycle and of dynamics of fitness of skaters as the most important procedure of integrative control", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 349–352.

Контактная информация: kuznetsova.lv@gtsolifk.ru

Статья поступила в редакцию 10.01.2023

УДК 378.1

К ВОПРОСУ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСГВАРДИИ

Александр Васильевич Жемчужников, доцент, Сергей Михайлович Артамонов, старший преподаватель кафедры огневой подготовки, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь

Аннотация

В представленной статье раскрывается проблема педагогической диагностики огневой подготовки офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации. Проанализирована система педагогической диагностики огневой подготовки будущих офицеров в военной образовательной организации высшего образования и проведено ее сравнение с системой становления военного специалиста, проходящего службу на первичных офицерских должностях. Предложена модернизация