

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА
КАК КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ОБУЧЕНИИ МНОГООБОРОТНЫМ
ПРЫЖКАМ ФИГУРИСТОВ**

**METHODICAL TECHNIQUES AND SPECIALIZED TOOLS AS KEY
ELEMENTS IN TRAINING SKATERS IN MULTI-TURN JUMPS**

и.о. доцент Федорова С.В.

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта, город

Чирчик, Узбекистан

svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация: В данной статье исследуется методика обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок, акцентируя внимание на применении специализированных средств и методических приемов для их освоения. Анализируется практическая значимость предложенных методов, а также их эффективность в процессе обучения. Статья подчеркивает важность индивидуального подхода и адаптации тренировочного процесса к особенностям каждой спортсменки, что способствует более успешному и быстрому освоению сложных элементов фигурного катания. В заключение сделаны выводы о необходимости интеграции современных технологий и методик для оптимизации тренировочного процесса и повышения общего уровня подготовки фигуристок.

Annotation. This article explores the methodology of teaching multi-turn jumps in young figure skaters, focusing on the use of specialized tools and methodological techniques for their development. The practical significance of the proposed methods is analyzed, as well as their effectiveness in the learning process. The article emphasizes the importance of an individual approach and adaptation of the training process to the characteristics of each athlete, which contributes to a more successful and rapid development of complex elements of figure skating. In conclusion, conclusions were drawn about the need to integrate modern technologies and techniques to optimize the training process and increase the overall level of training of figure skaters.

Ключевые слова: зубцовые и реберные прыжки; фигурное катание, учебно-тренировочное занятие, эксперты.

Keywords: tooth and costal jumping; figure skating, training session, experts.

Актуальность. С увеличением уровня соревновательных программ фигурного катания возрастают требования к исполнению всех программных

упражнений. Многооборотные прыжки в фигурном катании представляют собой огромную группу прыжковых элементов. В настоящее время даже на соревнованиях юниорского ранга можно видеть молодых фигуристов, в арсенале которых преобладают все тройные прыжки. Ведущие специалисты фигурного катания, а именно, И.В. Абсалямова, А.Н. Мишин [4], считают, что одной из основ в освоении многооборотных прыжков является активное использование на начальных этапах обучения специальных упражнений на льду. Поиск средств, методических приемов и специализированных упражнений для обучения и совершенствования многооборотных прыжков особо актуален.

Цель исследования – экспериментально обосновать практическую значимость и эффективность разработанных специальных средств и методических приемов для овладения техникой многооборотных прыжков.

Задачи исследования: разработать средства и методические приемы обучения многооборотным прыжкам фигуриста.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; контрольное тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов

Организация исследования. Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента в период с сентября 2021 г. по апрель 2022 г. в два этапа.

На первом этапе исследования (сентябрь 2021 - январь 2022 г.) был проанализирован и обобщён научно-методический материал по вопросам обучения многооборотным прыжкам. На основании материалов анализа полученных данных была определена цель и на ее основании поставлена задача исследования. Проведено педагогическое тестирование, разработаны имитационные и подводящие упражнения, опирающиеся на специфические особенности, биомеханические основы и технику прыжковых элементов, состоящих из периодов и фаз и педагогический эксперимент.

На втором этапе (февраль - апрель 2022г.) были подведены итоги проведенных исследований и материалы статистической обработки результатов педагогического эксперимента и на их основании сформированы заключения и практические рекомендации по методике обучения многооборотным прыжкам.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам анкетирования нами было выявлено, что в фигурном катании существуют два метода обучения направленные преимущественно на освоение техники – это разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленённо-конструктивные). Следует отметить, что в настоящее время, тренеры слишком часто, и иногда не рационально

увлекается целостным методом разучивания прыжков. Одним из путей разучивания частей прыжка (или прыжка в целом) является применение подводящих и имитационных упражнений.

Анализ анкетного опроса показал, что применение лонжи для разучивания многооборотных прыжков является эффективным.

Педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом фигуристов выявили, что, например, среди многочисленных погрешностей, встречающихся в процессе овладения техникой многооборотных прыжков, весьма распространённой является нарушение ритмической картины в толчке это проявляется в том, что длины толчковых дуг в прыжках с разным числом оборотов существенно различаются. Это вызывает трудности в приобретении устойчивого двигательного стереотипа в данном виде прыжков. В результате на практике часто приходится сталкиваться положением, при котором длительная работа над совершенствованием прыжка в 2 оборота не всегда даёт соответствующие положительные сдвиги в качестве исполнения этого же прыжка в 3 оборота. Более того, при значительном расхождении ритмической картины толчка в прыжках в 2 и 3 оборота многократное исполнение 2 прыжка в ряде случаев отрицательно сказывается на исполнении 3 прыжка этого же типа.

Для совершенствования ритмической структуры толчков в прыжках, в первую очередь, подбираются упражнения, способствующие улучшению чувства ритма в широком спектре движений. Для этого пригодны игры с использованием звукового лидера, различные гимнастические движения, выполняемые под счёт и т.д. В ледовых условиях чувство ритма хорошо развивается с помощью бега различными шагами и перебежками в соответствии с изменяющейся частотой метронома. При выполнении имитационных и подводящих упражнений, непосредственно направленных на совершенствование ритмической структуры толчка, необходимо строго контролировать совпадение времени выполнения отдельных дуг при имитации и реальном движениях.

Для овладения толчком в носковых прыжках (Лутц, Флип, Тулуп) рекомендуется выполнить толчок без вращения вокруг продольной оси тела. Разучивание толчка без поворота позволяет выработать точное положение тела при отталкивании, добиться большей высоты прыжка. Важно, что здесь все внимание фигуриста сосредоточено именно на отталкивании вперед – вверх. Создание начального вращения в прыжках обеспечивается специальными упражнениями, в числе которых исполнение троек, серии прыжков на двух ногах (блинчики), серии прыжков на двух ногах из положения назад в 1 оборот с приземлением на 2 ноги, последовательное выполнение прыжка Валлей.

Педагогический эксперимент был проведен с целью проверки

эффективности рекомендуемых средств и методических приёмов для овладения многооборотными прыжками. В исследовании принимали участие 20 фигуристок 9-10 лет, условно разделенные на две равнозначные группы: экспериментальную (10 человек - ЭГ) и контрольную (10 человек - КГ). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы в основное время тренировочного занятия выполняли имитационные и подводящие упражнения, а в ледовое время отрабатывали многооборотные прыжки на стационарной лонже.

Для оценки качества разучиваемых многооборотных прыжков была создана экспертная комиссия из 5 специалистов, имеющих судейскую категорию различного уровня. Качество выполнения многооборотных прыжков оценивалось по 5-ти бальной системе оценки.

Согласно данным экспертной оценки результаты при выполнении прыжков у фигуристок, участвующих в эксперименте, до начала исследований не имели достоверных различий и колеблются в пределах средней величины (табл. 1).

Таблица 1

Результаты экспертной оценки по специально технической подготовленности

№	Прыжки	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		До экс-та	После экс-та	Прирост %	До экс-та	После экс-та	Прирост %
1.	A	3,3	4,0	21,2	3,4	4,5	32,3
2.	2A	1,6	2,7	68,7	1,5	3,2	113,3
3.	2S	2,9	3,6	24,1	2,8	4,3	53,57
4.	2T	2,6	3,1	19,2	2,6	4,0	53,8
5.	2Lo	2,0	3,3	65	2,2	3,9	77,2
6.	2F	2,3	3,2	39,1	2,3	4,1	78,2
7.	2Lz	2,0	3,4	70	1,9	3,7	94,7

Анализируя данные проведенного тестирования по специально технической подготовленности фигуристов можно констатировать, что применение данной системы средств и методических приёмов, технических средств (жилет Мишина) значительно повысило эффективность обучения многооборотным прыжкам в

экспериментальной группе, о чем свидетельствует более значительная оценка экспертов.

Процентный прирост экспертной оценки ЭГ, оказался достоверно выше аналогичного К.Г. Самый большой процентный прирост в экспериментальной группе выявлен в двойном акселе (113,3%).

Повышение результата экспертной оценки после эксперимента свидетельствует о процессе постепенного овладения наиболее действенной техникой выполнения прыжков. Ведь зачастую дети прыгают одинаковые прыжки «как удобно», но «удобно» – это не всегда синоним слова «правильно», да и техника исполнения двойных прыжков отличается от техники исполнения одинарных, что является своеобразным тормозом при обучении многооборотным прыжкам.

ВЫВОДЫ

Анализ специальной литературы показал актуальность рассматриваемого вопроса и необходимость практического применения на этапе разучивания многооборотных прыжков специальных средств, основу которых составляют имитационные и подводящие упражнения. Это согласуется с данными опроса тренеров (70%), которые высказываются в пользу широкого использования упражнений различного характера в обучении многооборотным прыжкам фигуриста;

Проведенные исследования выявили ключевые детали техники многооборотных прыжков, к которым были подобраны и систематизированы специализированные упражнения, направленные на овладение техникой отталкивания, на способы создания вращательного компонента, на приземление, на совершенствование ритмической структуры прыжков, вариативности подходов к прыжкам; Педагогический эксперимент показал эффективность применения специальных средств и расчлененного метода обучения (при $P < 0,05$) на начальном этапе разучивания многооборотных прыжков; Применение технических средств (лонжа) позволяет снять чувство страха при начальном разучивании многооборотных прыжков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: учебное пособие / В.А. Апарин. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2007. – 125 с.
2. Нурмаматова, Сарвиноз. "Развитие гибкости девочек 6-7 лет, занимающихся фигурным катанием." *Центральноазиатский журнал образования и инноваций* 2.4 (2023): 150-153.

3. Fedorova Svetlana Vyacheslavovna. “Development of Coordination Abilities of Young Skater 7-8 Years”. *Journal of Pedagogical Invention Practices*, vol. 7, Apr. 2022, pp. <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/1239>.
4. Федорова, С. В. "Формирование Профессионально-Педагогических Навыков И Умений Студентов Специализирующихся По Фигурному Катанию." *Central Asian Journal of Social Sciences and History* 4.4 (2023): 119-123.
5. Fedorova Svetlana Vyacheslavovna. “FUNDAMENTALS OF SELECTIVE FIGURE SKATING”. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 3 doi:10.55640/eijmrms-02-11-71.
6. Федорова С.В. Использование комплекса упражнений на спинтере для повышения двигательной подготовленности юных фигуристов. *Фан-спортга*, 2024/4. 10-13с.
7. Федорова, С. В. (2022). СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Фан-спортга*, 37-39с.
8. С.В. Федорова – Использование комплекса упражнений на скоростной лестнице для развития координационных способностей юных фигуристов 2024/1. 15-19с.