

На правах рукописи

Поздняков Алексей Викторович

**Внеледовая подготовка фигуристов-парников
на этапе начальной специализации**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Москва - 2004

Работа выполнена на кафедре теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, профессор
Абсалямова Ирина Васильевна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Менхин Юрий Владимирович

доктор педагогических наук, профессор
Малиновский Станислав Владимирович

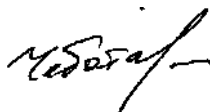
Ведущая организация - Смоленский государственный институт
физической культуры

Защита состоится 1 июня 2004 года в 16 часов на заседании диссертационного Совета 311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК.

Автореферат разослан «29» апреля 2004 г.

Ученый секретарь
диссертационного Совета



И.В. Чеботарева

Общая характеристика работы

Актуальность. Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта. По характеру тренировочной и соревновательной деятельности его можно отнести к ациклическим видам спорта, с выполнением основной нагрузки в зоне субмаксимальной мощности. Это предъявляет высокие требования к уровню развития кардиореспираторной, энергообеспечивающей и других систем организма (Гришина М.В., 1986).

Сложность этого вида заключается в том, что спортсмены, выступающие в паре, должны выполнять одни и те же движения абсолютно синхронно. В техническом арсенале парного катания имеются элементы, которые не выполняются ни в каком другом виде фигурного катания: выбросы, подкрутки в 2, 3 и даже в 4 оборота, поддержки на вытянутых руках. Для выполнения этих элементов партнеры должны обладать высоким уровнем развития физических качеств, много времени уделять «скатанности», выбрать наиболее оптимальный технический способ исполнения сложных элементов парного катания, при различных весоростовых показателях, а, зачастую, и различном уровне физической, технической и функциональной подготовки. Решение проблемы методики обучения в парном катании, в изученной нами научно-методической литературе представлено фрагментарно. Исследования методики начального обучения в парном катании на коньках приводились, в частности, в работах Т.Н. Москвиной (1980, 1984), А.Н. Мишина (1981), и Т.В. Вагушевой (1990). При этом необходимо отметить отсутствие исследований по внеледовой подготовке фигуристов в парном катании на этапе начальной специализации, нет данных о комплексной методике использования внеледовых средств ОФП и СФП на данном этапе. Современные представления, изложенные в работах В.К.Бальсевича (1988, 1990), позволили обосновать необходимость перестройки этапа начальной специализации в парном катании.



Этап начальной специализации в парном катании, в целом, соответствует этапу углубленной тренировки фигуристов-одиночников (Стамбулова Н.С., 1999). Характерным для этого этапа является выраженная тенденция к повышению удельного веса упражнений, тождественных по структуре основным элементам парного катания. Так, в работе над скоростно-силовыми качествами увеличивается количество упражнений, имитирующих отталкивание и приземление; упражнения с отягощениями выполняются в положениях, встречающихся в парном катании. При работе над гибкостью увеличивается доля упражнений, направленных на совершенствование таких элементов, как спирали, наклоны, кораблики.

Другой характерной чертой занятий на данном этапе является постоянное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Повышение объема происходит за счет специальной физической подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок возрастает за счет применения повторного, переменного и комбинированного методов упражнений. Разработка подобной методики необходима для повышения качества начальной специализации в парном катании.

В настоящее время обобщение передового отечественного опыта специалистов парного катания позволило решить поставленную в работе задачу относительно соотношения средств ОФП и СФП на этапе начальной специализации в парном катании.

В целом, актуальность проблемы содержания соотношения средств ОФП и СФП на этапе начальной специализации в парном катании определяется запросами практики, а также отсутствием научно-методической литературы по данному вопросу.

Объектом исследования являлся процесс общефизической и спортивно-технической подготовки фигуристов.

Предмет исследования - содержание и структура общей и специальной физической подготовки в первый год специализации в парном катании.

Гипотеза. Предполагалось, что изменение соотношения содержания общей и специальной физической подготовки позволит обеспечить достижение необходимого уровня физической и технической подготовленности, начинающими фигуристами в парном катании, а также заложит базу для роста спортивного мастерства в последующие годы.

Цель — совершенствование комплексной методики по применению внеледовых средств по общей и специальной физической подготовке и определение наилучшего соотношения этих средств на этапе начальной специализации в парном катании.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание внеледовых средств ОФП и СФП. у фигуристов-парников на этапе начальной специализации.
2. Определить наиболее эффективные внеледовые средства ОФП и СФП и их соотношение при начальной специализации в парном катании.
3. Экспериментально обосновать использование разработанной методики соотношения внеледовых средств ОФП и СФП в тренировочном процессе у фигуристов-парников на этапе начальной специализации.

Методы исследования:

1. Изучение литературных источников и методических материалов.
2. Обобщение практического опыта начальной специализации у фигуристов в парном катании.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Хронометраж.
6. Анкетный опрос.
7. Анализ индивидуальных дневников спортсменов.
8. Методы математической статистики.

Организация исследования:

Эффективность разработанной нами методики обучения проверялась в специальном педагогическом эксперименте, особенностью которого была систематизация использования внеледовых средств ОФП и СФП на этапе начальной специализации в парном катании с дальнейшей коррекцией учебно-тренировочного процесса. В соответствие с поставленными задачами исследование проходило в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 1999 - май 2000 г.г.) изучалась методика обучения элементам парного катания на этапе начальной специализации и проведен ретроспективный анализ тренировки фигуристов-парников. Осуществлялся сбор и анализ информации, прямо или косвенно касающейся темы диссертации. Были изучены дневники спортсменов, обработаны анкетные данные, а также 48 литературных источников, проведены беседы с тренерами и спортсменами по вопросам построения тренировки и соотношения общей и специальной физической подготовки на этапе начальной специализации в парном катании.

Второй этап (сентябрь 2000 - май 2001 г.г.). На базе ЭШВСМ «Москвич» была создана экспериментальная группа, состоящая из 7 начинающих спортивных пар. Возраст спортсменов в парах 11-15 лет. Ранее спортсмены парным катанием не занимались. Одновременно, на базе катка «Северная звезда» (Медведково), начали проводить наблюдения за контрольной группой, состоящей из 7 пар. Спортсмены также ранее паршам катанием не занимались. Возраст спортсменов **11-12** лет — девочки, 15 лет - мальчики. Осуществлялся комплексный контроль за подготовленностью спортсменов для оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса. Перед проведением педагогического эксперимента (октябрь, 2000г.) в обеих группах было проведено тестирование для определения уровня общей физической подготовленности. В это же время было проведено тестирование для определения уровня спортивно-технической подготовленности. Несмотря на то, что в тестировании

принимали участие 7 пар экспериментальной группы и 7 контрольной, это не снимает практической значимости, т.к. 13 спортсменов имеют разряд КМС (6 фигуристов - экспериментальная группа, 7 фигуристов — контрольная группа), и 15 (8 фигуристов - экспериментальная группа, 7 фигуристов — контрольная группа) - I спортивный разряд. К моменту начала занятий парным катанием юноши занимались фигурным катанием 9-10 лет, а девушки - 8-9 лет. На основании собранной информации экспериментальной группе была предложена, разработанная нами специальная систематизированная методика начального обучения элементам парного катания. Контрольная группа занималась по стандартной методике обучения. Обеим группам были предложены одинаковые условия обучения. Отличие методик заключалось в различном процентном соотношении средств ОФП и СФП. Экспериментальной группе было предложено 70% тренировочного времени уделить СФП и 30% - ОФП. Контрольная группа уделяла одинаковое количество времени ОФП и СФП.

На третьем этапе (май 2001 - октябрь 2001 г.г.) спортсмены продолжили тренироваться по ранее намеченному плану. В конце нашего исследования (октябрь, 2001 года) было проведено повторное тестирование СТП элементов одиночного катания, состоящие из упражнений, которые были предложены в начале педагогического эксперимента. А также проводилось тестирование для определения уровня овладения парными элементами после первого года обучения. Фигуристы исполняли шесть из восьми элементов короткой программы парного катания для юниоров, предписанные ИСУ на сезон 2001-2002 г.г.: параллельный прыжок аксель в два оборота; выброс тулуп в два оборота; тодес назад внутрь; параллельное вращение со сменой ноги; совместное комбинированное вращение; комбинацию спиралей. Качество исполнения элементов оценивалось по 10-бальной шкале пятью специалистами по парному катанию.

Научная новизна исследования:

1. Впервые представлено теоретическое обоснование

структуры внеледового тренировочного процесса по общей и специальной физической подготовке на этапе начального обучения парному катанию.

2. Определены эффективные внеледовые средства ОФП и СФП и их соотношение на этапе начальной специализации в парном катании.
3. Экспериментально обосновано использование разработанной методики соотношения внеледовых средств ОФП и СФП в тренировочном процессе у фигуристов-парников на этапе начальной специализации.

Практическая значимость работы определяется положительным эффектом использования полученных в ходе исследования методических положений и рекомендаций при решении вопросов, связанных с организацией и методикой внеледовой тренировки фигуристов-парников, а также с оценкой ее эффективности на этапе начальной специализации.

В ходе работы достигнут положительный эффект, выразившийся в улучшении общей, специально-физической и технической подготовленности фигуристов-парников, а также более быстрому освоению техники элементов на этапе начальной специализации.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Использование внеледовых средств ОФП и СФП и методических приемов, разработанные в данной работе, поможет сформировать правильные умения и навыки выполнения основных элементов парного катания на этапе начальной специализации.

2. На этапе начальной специализации фигуристов - парников наиболее эффективным является использование средств ОФП и СФП при соотношении их как 30% к 70%.

Структура и объем работы. Диссертационная работа состоит из введения, 5-и глав, выводов, практических рекомендаций и приложений. Текст работы изложен на 221 странице, иллюстрирован 9 таблицами и 61 рисунком. В списке литературы приводится 142 работы на русском языке и 53 на иностранном языке.

Основное содержание работы.

Этап начальной специализации в парном катании соответствует этапу углубленной тренировки фигуристов-одиночников. Характерным для этого этапа является выраженная тенденция к повышению удельного веса упражнений, тождественных по структуре основным элементам парного катания. Так, в работе над скоростно-силовыми качествами увеличивается количество упражнений, имитирующих отталкивание и приземление; упражнения с отягощениями выполняются в положениях, встречающихся в парном катании. При работе над гибкостью увеличивается доля упражнений, направленных на совершенствование таких элементов, как спирали, наклоны, кораблики и т.п. (Воробьев М.Л., Медведева И.М., 1990).

Другой характерной чертой занятий на данном этапе является постоянное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Повышение объема происходит за счет специальной физической подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок возрастает за счет применения повторного, переменного и комбинированного методов упражнений (Ляссотович С.И., 1986).

Круговые тренировки с упражнениями скоростно-силового характера выполняются в быстром темпе с четким чередованием серий движений взрывного характера, с дозированными паузами и переходом на упражнения, развивающие другие мышцы. В работе над выносливостью увеличивается доля переменного и повторного методов упражнений. Наряду с упражнениями значительной длительности - «рваный» бег в течение 10-30 минут, кроссовый бег по пересеченной местности с ускорениями, включаются и более короткие по длительности. При этом общее время,

скорость и характер движений приближаются к соревновательным упражнениям (короткая программа - 2 мин. 40 сек., произвольная программа — 4 мин. или 4 мин. 30 сек.).

Занятия физической подготовкой на данном этапе характеризуются более точным и конкретным подбором упражнений, направленных на повышение уровня развития какого-либо качества, вызванного необходимостью перейти к освоению новых, более сложных, элементов.

На основании обработки анкетных данных, педагогических наблюдений, анализа дневников спортсменов, а также из личного опыта мы предлагаем некоторые упражнения и рекомендации по использованию средств ОФП и СФП для разучивания элементов парного катания на этапе начальной специализации.

Во избежание травм надо очень тщательно разучить элементы в зале, а затем начинать выполнять элементы на льду на небольшой скорости. Сложные элементы следует выполнять обязательно с подстраховкой.

Современная практика построения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации в парном катании.

С целью выяснения мнений специалистов по вопросам содержания, направленности и структуры учебно-тренировочного процесса на этапе начального обучения парному катанию было проведено анкетирование. Применение метода анкетирования позволило, в определенной мере, получить ответы по интересующим нас вопросам. Обработка ответов опрошенных экспертов выявила их представление об особенностях общей и специальной физической подготовки на этапе начальной специализации в парном катании.

Анализ полученных данных показал, что 29,4% респондентов считают, что занятиям по ОФП следует уделять 6-7 часов в неделю, 41,16% считают - 4-5 часов, 17,64% предполагают заниматься 2-3 часа в неделю, а 11,76% считают, что занятиям по общей физической подготовке надо уделять

больше 7 часов в неделю на этапе начальной специализации в парном катании. 41,16% респондентов рекомендуют заниматься СФП на этапе начальной специализации 6-7 часов в неделю, 29,4% опрошенных предлагают заниматься по 4-5 часов в неделю, 11,76% респондентов считают, что специальной физической подготовке надо уделять больше 11 часов в неделю, по одному опрошенному (5,88%) считают, что достаточно 2-3, 8-9 и 10-11 часов в неделю занятий СФП на этапе начального обучения.

Большинство анкетированных предлагают использовать равное количество силовых, скоростных и скоростно-силовых упражнений в занятиях по ОФП и СФП на этапе начального обучения парному катанию. Однако среднее процентное отношение силовых упражнений к скоростным и скоростно-силовым после опроса составило 31,65% к 28,13% и к 40,19%. Анализ анкетных данных показал, что большинство специалистов уделяет большее внимание скоростно-силовым упражнениям на этом этапе обучения.

Абсолютное большинство респондентов (76,44%) предлагает своим ученикам в первый год обучения на занятиях по ОФП упражнения с самоотягощением; 11,76% опрошенных считают, что на этапе начального обучения парному катанию более полезны упражнения с внешним отягощением, а еще два специалиста (11,76%) по парному катанию советуют совмещать упражнения с внешним отягощением и самоотягощением.

По мнению всех анкетированных, во время занятий силовой подготовкой с юношами следует обратить особое внимание на развитие мышц спины. 41,16% считают, что надо также обратить особое внимание на развитие мышц кистей, 58,8% — на мышцы рук, 52,92% - на развитие мышц пресса, 35,28% - на развитие мышц ног и 23,52% обращают особое внимание на укрепление голеностопа.

Также, большинство опрошенных (82,32%) считают, что при занятиях силовой подготовкой с девушками следует обратить особое внимание на развитие мышц спины; 58,8% - на развитие мышц брюшного пресса; 70,56% - на развитие мышц кистей, а также мышц рук; 23,52% убеждены, что надо

уделять особое внимание развитию мышц нижних конечностей и 52,92% уделяют повышенное внимание укреплению голеностопа.

На этапе начального обучения для повышения скоростных способностей 64,68% респондентов предлагают такие методические приемы, как «упрощение структуры действия» и «лидирование», 11,76% - «использование облегчающих внешних условий», 17,64% - «использование эффекта «ускоряющего последствия»», также 17,64% опрошенных предложили свои варианты методических приемов для повышения скоростных способностей на этапе начального обучения парному катанию, которые характеризуются следующими моментами: бег на короткие дистанции (30,60 м) с хода, спортивные игры.

С точки зрения большинства специалистов (76,44%) для повышения скоростно-силовых способностей используют «разнообразные прыжки» и «ряд действий, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью». Треть от числа опрошенных предлагает своим ученикам «броски и поднимания спортивных снарядов», а еще 11,76% респондентов считают, что «метания и толкания» способствуют развитию скоростно-силовых качеств на этапе начального обучения парному катанию. 17,64% опрошенных предложили свои варианты методических приемов для повышения скоростно-силовых способностей на этапе начальной специализации в парном катании, которые характеризуются следующими моментами: прыжки со скакалкой, бег с использованием упражнений ОФП и СФП (легкоатлетический бег в гору, по лестнице, по мягкой поверхности), а также использование предложенных в анкете вариантов в комплексе.

В занятиях по ОФП, по мнению 52,92% анкетированных, упражнения по развитию гибкости должны занимать 20% времени от всего занятия, по мнению 17,64% - 30% времени от всего занятия. 23,52% считают, что упражнения по развитию гибкости должны занимать 10% времени от всего занятия, а еще один специалист (5,88%) предлагает 25% внеледового тренировочного времени уделять развитию гибкости. По мнению

большинства респондентов (76,44%), упражнения на гибкость должны выполняться с активной амплитудой движения.

29,4% опрошенных считают, что специальные упражнения на ловкость, должны занимать 20% от времени занятий по общей и специальной физической подготовке; также 29,4% опрошенных предполагают, что 25-30% времени в занятиях должны занимать спецупражнения на ловкость; 17,64% уделяют развитию ловкости у начинающих парников более 40% времени на тренировках, и только 2 человека (по 5,88%) предлагают уделять развитию ловкости меньше 20% (соответственно 15% и 10%) времени на тренировках. Также 2 специалиста (11,76%) затруднились дать ответ на этот вопрос.

Опрос специалистов определил процентное соотношение подводящих упражнений для обучения подержкам, подкруткам, прыжкам, выбросам, тодесам во внеледовых занятиях по специальной физической подготовке. 3 специалиста предлагают уделять равное количество времени во внеледовой подготовке всем элементам парного катания. 7 респондентов особенно выделяют подводящие упражнения для обучения подержкам (20-40% от времени занятий СФП) и подкруткам (20-30%). Почти все опрошенные рекомендуют уделять прыжкам и выбросам в зале 15-25% от времени тренировки. По мнению 82,5% опрошенных респондентов наименьшее количество времени во внеледовой подготовке следует уделять подводящим упражнениям для обучения тодесам.

64,68% респондентов обращают особое внимание при обучении подержкам на такие технические моменты, как «темп движений», «работа партнера при подъеме», «толчок партнерши», «синхронность движений». 52,92% заостряют внимание на «положении партнерши в воздухе». 23,52% считают, что важен момент «опускания партнерши партнером».

При обучении подкрутке 82,32% опрошенных специалистов обращают внимание на «темп движения» и «выброс партнером партнерши». Большинство специалистов (88,2%) считают, что очень важный технический момент - это «толчок партнерши руками и ногами». 41,16% анкетированных

выделяют «синхронность движения партнеров» и «ловля партнерши партнером», а 35,28% - «группировка партнерши в воздухе».

88,2% опрошенных при обучении прыжкам обращают особое внимание на «работу рук», а 82,32% - на «работу ног». 52,92% считают, что следует обратить внимание на «приземление после прыжка», 47,04% - на «группировку в воздухе», 23,52% анкетированных считают, что надо обратить особое внимание на «центровку вращения в воздухе», а еще один специалист предлагает проследить за «синхронностью работы рук и ног».

Большинство респондентов (70,56%) при работе над выбросами особо отмечают «синхронность движений партнеров». 52,92% - уделяют внимание «приземлению партнерши», «работе ног партнера при отталкивании» и «работе рук партнера при отталкивании». 47,04% считают, что следует обратить внимание на «центровку вращения в воздухе», а 58,8% опрошенных выделяют такой технический момент, как «работа рук партнерши при отталкивании». 17,64% анкетированных отмечают «группировку партнерши в воздухе» и, наконец, 35,28% обращают особое внимание на «работу ног партнерши при отталкивании». Один анкетированный также отмечает, что в выбросах очень важен «темп движений».

При обучении тодесам 88,9% анкетированных специалистов заостряют особое внимание на «положение партнерши», а 55,6% - на «положение партнера». Один опрошенный респондент предлагает своим ученикам обращать внимание при использовании подводящих упражнений на такие технические моменты, как «работа рук партнера и, особенно, партнерши».

Как видно из анализа анкетного материала тренеры, работающие с фигуристами-парниками на этапе начальной специализации, не имеют единого мнения по многим вопросам, связанных с использованием средств ОФП и СФП.

Результаты педагогического эксперимента.

Для обоснования эффективности предложенных комплексов упражнений, содержания и соотношения внеледовых средств **ОФП** и **СФП**, для развития физических качеств был проведен педагогический эксперимент, особенностью которого была систематизация использования внеледовых средств **ОФП** и **СФП** на этапе начальной специализации в парном катании с дальнейшей коррекцией учебно-тренировочного процесса.

Результаты первого тестирования по **ОФП** проверялись на достоверность с помощью t-критерия Стьюдента. Все полученные показатели t-критерия Стьюдента оказались меньше критического значения. Следовательно, различия между средними арифметическими значениями считаются недостоверными.

Результаты первого тестирования по **СПП** элементов одиночного катания проверялись на достоверность с помощью критерия Вилкоксона для независимых выборок при уровне значимости 0,05. Полученный двусторонний критерий Вилкоксона (W) оказался выше его критического значения ($W_{0,05}$). Поэтому различие считается статистически незначимо.

По результатам первых тестирований по **ОФП** и **СПП** элементов одиночного катания можно сделать следующий вывод, что данные экспериментальной и контрольной групп перед проведением педагогического эксперимента были почти идентичны по уровню физической и спортивно-технической подготовленности, что подтверждается методами математической статистикой.

Как показали результаты второго тестирования по **СПП** элементов одиночного катания, пять пар экспериментальной группы, улучшили свои показатели выше, чем лучшая пара контрольной группы (рис. 1).

На рисунке 1 представлено изменение уровня спортивного мастерства после двух тестирований парников по **СПП** элементов одиночного катания. По вертикали представлена разница в средних суммарных показателях между

результатами первого и второго тестирований по СТП элементов одиночного катания. По горизонтали представлены спортивные пары, принимавшие участие в педагогическом эксперименте.



Рис 1. Прирост средней суммарной оценки за исполнение элементов одиночного катания парников во время педагогического эксперимента.

Из данного рисунка видно, что у фигуристов экспериментальной группы прирост средней оценки за исполнение элементов, предложенных на тестах, намного выше, чем у фигуристов контрольной группы.

С помощью непараметрических критериев Вилкоксона для связанных и независимых выборок мы проверили полученные в обоих тестированиях по СТП элементов одиночного катания данные на достоверность. Результаты статистики подтверждают достоверность итогов тестирований по СТП элементов одиночного катания. И, следовательно, можно сделать вывод, что парники экспериментальной группы значительно улучшили качество исполнения элементов одиночного катания, предложенных на тестировании, по сравнению с парниками контрольной группы.

В результате тестирования по СТП парных элементов (табл. 1) выявлена средняя оценка каждой группы за исполнение парных элементов, которая составила: в экспериментальной группе — 6,38 условных балла, в контрольной же - группе 4,95 балла. Лучшая пара контрольной группы получила среднюю суммарную оценку ниже, чем худшая пара экспериментальной группы.

Таблица 1

Показателя качества исполнения элементов парного катания

Спортивные пары	Прыжок двойной аксель	Выброс двойной тулуп	Тодес назад-внутри	Совместное комбинированное вращение	Параллельное вращение	Спирали	Средняя оценка пары
Экспериментальная группа							
И.М. – А.П.	7,4	6,6	5,6	7,4	8,0	7,4	7,07
В.М. – В.Ж.	6,2	6,4	4,8	6,6	7,8	6,6	6,40
В.Б. – А.Ч.	5,4	5,8	5,4	5,8	6,8	6,4	5,93
М.С. – А.С.	5,8	6,0	5,0	7,6	8,2	7,2	6,63
М.Б. – В.Я.	5,2	4,8	4,8	7,2	7,6	7,0	6,10
Е.П. – А.П.	6,0	5,6	5,4	7,2	7,4	7,0	6,43
Ю.Б. – Д.С.	5,2	5,8	5,4	6,6	7,0	6,8	6,13
Средняя оценка элемента	5,89	5,86	5,17	6,91	7,54	6,91	6,38
Контрольная группа							
А.Б. – Р.Н.	4,4	5,4	4,6	6,0	6,4	6,4	5,53
Е.Б. – О.П.	5,6	5,0	5,0	5,8	5,6	5,4	5,40
Ю.Т. – А.М.	4,0	4,8	4,6	5,2	5,6	6,0	5,03
Е.С. – О.Т.	4,8	4,4	4,4	6,0	5,8	5,8	5,20
А.П. – А.Б.	4,2	4,2	4,2	4,8	5,2	4,8	4,53
О.Р. – Д.Б.	3,6	3,6	4,0	5,4	5,4	5,0	4,60
Е.А. – А.М.	4,0	4,0	3,8	5,0	4,6	5,4	4,33
Средняя оценка элемента	4,37	4,49	4,37	5,46	5,51	5,54	4,95

Итоги тестирования по СТП парных элементов проверялись на достоверность с помощью непараметрического критерия Вилкоксона для независимых выборок. В результате полученный двусторонний критерий Вилкоксона (W) при уровне значимости $\alpha=0,05$ оказался меньше его критического значения $W_{0,05}$. Из этого мы можем сделать следующий вывод,

что различие считается статистически значимым на уровне значимости 0,05. И, следовательно, полученные результаты тестирования по СТП парных элементов — достоверны.

Обобщая результаты проведенного исследования, правомерно прийти к заключению об эффективности экспериментального комплекса внеледовых средств ОФП и СФП на этапе начального обучения парному катанию, обеспечивающего более высокий уровень физической, технической, функциональной подготовленности спортсменов и целесообразности его использования в практике парного катания.

Также в процессе педагогического эксперимента мы определили, что на этапе начального обучения парному катанию приоритет во внеледовой подготовке должен быть отдан специальной физической подготовке перед общей физической подготовкой. Соотношение средств ОФП и СФП мы рекомендуем как, 30% к 70%. С этим согласились более 40% анкетированных специалистов по парному катанию.

В результате педагогического эксперимента спортсмены из экспериментальной группы показали значительно более высокие результаты на заключительных тестированиях СТП элементов одиночного и парного катания, нежели спортсмены из контрольной группы. Преимущество разработанной нами методики по использованию внеледовых средств ОФП и СФП на этапе начального обучения, а также соотношение этих тренировочных средств доказано и обосновано в педагогическом эксперименте.

Выводы.

1. Парное катание на коньках — наиболее сложный вид фигурного катания, включающий в себя индивидуальную технику и технические особенности совместного катания. Спецификой парного катания является разносторонность спортивно-технической подготовки фигуристов парного катания и синхронность исполнения элементов, включенных в короткие и

произвольные программы. В литературе по фигурному катанию на коньках рассматривались вопросы общего характера, объединяющие технические особенности, методику обучения и тренировки элементам парного катания. Проблема внеледовой подготовки юных фигуристов на этапе начальной специализации изучена недостаточно. Обобщение практического отечественного опыта в парном катании выявило разноречивые мнения по использованию и распределению средств общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

2. В результате анкетирования выявлено, что при постановке фигуристов-одиночников в пару учитывается исходный уровень индивидуальной технической и физической подготовленности, а также весоростовые показатели. На начальном этапе специализации определяется психологическая совместимость в паре. У девушек должны преобладать такие черты характера, как смелость, резкость, собранность, сильный характер. У юношей - работоспособность, собранность, чувство ритма, лидерские качества. На этапе начальной специализации должно формироваться чувство партнерства.

3. Особое значение при освоении техники элементов парного катания имеет внеледовая подготовка.

4. Разработаны и апробированы комплексы упражнений ОФП и СФП, методические приемы по их использованию, необходимые для развития соответствующих мышечных групп, используемых при выполнении специфических элементов парного катания. На этапе начальной специализации в парном катании необходимо ограничивать работу с большими весами, правильно используя интервалы отдыха, чтобы избежать травм.

5. Выявлено наиболее эффективное соотношение средств ОФП и СФП на этапе начальной специализации в парном катании: 30% к 70%, при котором увеличение уровня показателей спортивно-технической

подготовленности значительно выше, чем при равном соотношении средств ОФП и СФП.

6. Перед проведением педагогического эксперимента уровень физической и спортивно-технической подготовленности был практически одинаковым.

7. За время педагогического эксперимента уровень спортивно-технической подготовленности элементов одиночного катания изменился в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе.

8. На тестирование по СТП парных элементов лучшая пара контрольной группы получила среднюю суммарную оценку ниже, чем худшая пара экспериментальной группы.

9. Методика обучения элементам парного катания на этапе начальной специализации, представленная в нашей работе и апробированная в экспериментальной группе, оказалась эффективнее, чем методика обучения в контрольной группе.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Поздняков А.В. Использование средств СФП на начальном этапе обучения поддержким // Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов: Сб. трудов - Москва, 2000. — С. 185-188
2. Поздняков А.В. Использование средств СФП на начальном этапе обучения тодесам // Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов: Сб. трудов - Москва, 2000. - С. 189-193
3. Поздняков А.В. Соотношение внеледовых средств ОФП и СФП на этапе начального обучения парному фигурному катанию. // Теория и практика физической культуры - 2002. - №8. - С. 50

№ 11594

**Тираж 100 экз. Объем 0,8 п.л. Номер заказа 186
Отпечатано в ООО «Принт Центре»
105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4**