

культуры, спорта и туризма : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2019. – С. 351–356.

4. Черепанова, И.О. Влияние на повышение эффективности процесса подготовки фигуристов 13-14 лет развития мышечно-суставного чувства (двигательного проприоцептивного анализатора) на этапе спортивного совершенствования / И.О. Черепанова // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей). – Малаховка, 2018. – С. 225–231.

5. Черепанова, И.О. Показатели развития координационных способностей у юных фигуристов в годичном цикле тренировки / И.О. Черепанова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции / Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский, 2018. – С. 150–153.

#### REFERENCES

1. Mishin, A.N. (1985), *Figure skating: textbook*, Physical education and sport, Moscow.
2. Platonov, V.N. (2019), *Motor qualities and physical preparation of athletes*, Sport, Moscow.
3. Tikhomirov, A.K. and Cherepanova, I.O. (2019), “Determination of physical fitness and the level of sports and technical skill of skaters in specific conditions at the stage of sports specialization”, *Modern trends in the development of the theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Malakhovka, pp. 351-356.
4. Cherepanova, I.O. (2018), “Influence on increasing the efficiency of the training process for skaters 13-14 years of development of muscular-articular feeling (proprioceptive motor analyzer) at the stage of sports improvement”, *The collection of materials of scientific conferences of undergraduate and graduate students, graduate students and attached persons (applicants)*, Malakhovka, pp. 225-231.
5. Cherepanova, I.O. (2018), “Indicators of development of coordination abilities of young figure skaters in the annual cycle of training”, *Theory and practice of modern Humanities and natural Sciences, collection of scientific articles of the annual interregional scientific-practical conference*, Vitus Bering Kamchatka State University, Petropavlovsk on Kamchatka, pp. 150-153.

**Контактная информация:** d89169357453@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 29.11.2019*

**УДК 796.912.081**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ПОВЫШЕНИИ БАЛЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ЗА КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ ФИГУРИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Ирина Олеговна Черепанова, аспирант, Константин Степанович Дунаев, доктор педагогических наук, профессор, Сергей Германович Сейранов, доктор педагогических наук, профессор, Юрий Алексеевич Фомин, доктор социологических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются компоненты входящие во вторую оценку за прокат программы фигуриста, и способы повышения балльной оценки за их исполнение средствами и методами используемыми футболистами в технической подготовке, в основе которых лежит развитие «чувства льда», совершенствование моторной ориентации и проприоцептивной чувствительности фигуристов 9-10 лет этапа спортивной специализации. Использование технической подготовки футболистов в тренировочном процессе фигуристов, как средства повышения координационной составляющей, скоростных качеств, быстроты, частоты шагов при выполнении разнообразных дорожек шагов и связей между элементами, в результате проведенного педагогического эксперимента оказалось эффективным средством, о чем свидетельствует проведенное тестирование в конце эксперимента.

**Ключевые слова:** футбол, техническая подготовка, компоненты программы, фигурное катание, переходы, ведение мяча, финты, дриблинг, дорожка шагов, «чувство мяча», «чувство льда».

USE OF TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS TO INCREASE THE SCORE FOR THE COMPONENTS OF THE PROGRAM OF FIGURE SKATERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

*Irina Olegovna Cherepanova, the post-graduate student, Konstantin Stepanovich Dunaev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Sergey Germanovich Seyranov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Yuri Alekseevich Fomin, the doctor of sociological sciences, professor, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

**Abstract**

This article discusses the components included in the second assessment for the skater's rental program, and ways to increase the score for their performance by the means and methods used by football players in technical training, which are based on the development of "ice feeling", improvement of motor orientation and proprioceptive sensitivity of skaters 9- 10 years of sports specialization. The use of technical training of football players in the training process of figure skaters as a means of increasing the coordination component, speed qualities, speed, step frequency when performing a variety of paths of steps and ligaments between the elements, as a result of the pedagogical experiment proved to be an effective means, as evidenced by the testing at the end of the experiment.

**Keywords:** football, technical training, program components, figure skating, transitions, dribbling, feints, dribbling, step track, "ball feeling", "ice feeling"..

ВВЕДЕНИЕ

В связи с повышением требований к качеству выполнения как технических элементов в программах фигуристов, так и переходов между элементами, составляющих связки, шаги, спирали, хваты, ведется поиск новых средств и методов повышения координационной компоненты и развития скоростных качеств у фигуристов, вместе с развитием проприорецепции и сенсорной интеграции. Фигурное катание располагает узконаправленными специальными средствами, непосредственно влияющими на развитие всех этих составляющих, дополнительная же интеграция методов воздействия на данные компоненты из других видов спорта способствует повышению эффективности тренировочного процесса путем выявления резервов улучшения качества катания фигуристов [4]. Успешное проведение матча во многом зависит от умения футболистов команды вести мяч, «чувствовать мяч», обращаться с мячом. Это является основой технической подготовки, базой, на которой строится вся последующая двигательная деятельность футболиста, вариативность которой повышается с совершенствованием мастерства спортсмена. Ведение мяча в футболе в некоторых моментах сообразно исполнению фигуристами дорожек шагов и различных связок шагов. В том и другом случае необходимо сосредоточение на мелкой моторике ног, быстрота действий в сочетании с отлично развитой проприорецепцией и обратной связью [3]. В ходе эксперимента вырабатывать данные навыки было решено с помощью переноса тренировочного эффекта от узконаправленных занятий технической подготовкой в футболе на выполнение переходов состоящих из дорожек шагов в программе у фигуристов.

Во вторую оценку за компоненты программы фигуристов входит пять основных категорий, которые оцениваются судьями – это: 1). Мастерство катания – общая чистота качество и уверенность скольжения по льду; 2). Переходы – разнообразное и целенаправленное использование сложной работы ног, позиций, движений и хватов; 3). Представление – вовлечение спортсменов физически, эмоционально и интеллектуально в то время, как они отражают намерения музыки и композиции; 4). Композиция – интеллектуально осмысленное и/или оригинальное оформление всех типов движений в соответствии с принципами музыкальной фразы, пространства, рисунка и структуры; 5). Интерпретация музыки – творческая передачи ритма, характера и содержания музыки в движениях на льду [1].

В таблице 1 представлены требования ISU на 2019/2020 гг. к исполнению шагов в программах.

Таблица 1 – Требования ISU 2019/2020 по компонентам программы

Мастерство катания/Skating Skills	Переходы/Transitions
Определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду	Разнообразное и целенаправленное использование сложной работы ног, позиций, движений и хватов, связывающих все элементы
Использование глубоких ребер, шагов и поворотов	Непрерывность движений от одного элемента к другому
Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги	Разнообразие (включая разнообразие хватов)
Непринужденность скольжения	Сложность
Разнообразное использование силы, скорости и ускорения	Качество
Владение катанием в разных направлениях	
Владение скольжением на одной ноге	
Градация оценок	Определение
10	Выдающееся
9,0–9,75	Превосходно
8,0–8,75	Очень хорошо
7,0–7,75	Хорошо
6,0–6,75	Выше среднего
5,0–5,75	Средне
4,0–4,75	Посредственно
3,0–3,75	Слабо
2,0–2,75	Плохо
1,0–1,75	Очень плохо
0,25–0,75	Чрезвычайно плохо

В футболе очень важно уметь контролировать мяч и управлять им. Дриблинг, или ведение мяча, относится к фундаментальным аспектам футбола, без него сложно отдать хороший пас или нанести удар по воротам. При ведении мяча задействованы различные участки обеих ступней. Освоив ведение мяча, спортсмены обучаются лучше контролировать мяч, быстрее маневрировать и передвигаться по футбольному полю. Это требует хорошей координации, проприоцептивной чувствительности, частоты, быстроты, высокого уровня скоростных качеств. Повышение проприоцептивной, и сенсорной чувствительности дриблингом является эффективным способом улучшения мастерства катания фигуристов [2].

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе СШОР «Русь». Экспериментальная выборка состояла из двух групп: экспериментальной (n=6), и контрольной (n=6), фигуристов в возрасте 9–10 лет этапа спортивной специализации. Эксперимент проводился с июня 2019 г. по ноябрь 2019 г. посредством коррекции преподаваемого материала на занятиях по специальной физической подготовке. Экспериментальной группой использовался разработанный комплекс упражнений. Контрольная группа тренировалась по типовой программе ДЮСШ. В конце эксперимента было проведено тестирование компонентов программы.

Таблица 2 – Подводящие упражнения по ведению мяча для фигуристов этапа спортивной специализации

Упражнение	Время выполнения	Методические указания
Перекаты мяча от пятки к носку	8–10 раз с правой, левой ноги	Двигать мяч по всей подошве от пяточной части к большому пальцу вперед–назад не отрывая ноги от мяча, мяч расположен перед спортсменом на расстоянии шага
Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема	8–10 раз с правой, левой ноги	Не отрывать ногу от мяча
Прокат мяча к себе подошвой с последующим отталкиванием	8–10 раз с правой, левой ноги	Подошва на мяче, откат тыльной стороной стопы

Упражнение	Время выполнения	Методические указания
Отталкивание мяча от себя, остановка подошвой	8–10 раз с правой, левой ноги	Мяч расположен перед спортсменом на расстоянии шага, подошва на мяче, откат тыльной стороны стопы
Прокат мяча назад подошвой перед собой	8–10 раз с правой, левой ноги	После поворота остановка мяча подошвой другой ноги, разворот со стороны опорной ноги
Прокат мяча назад подошвой за собой	8–10 раз с правой, левой ноги	После поворота остановка мяча подошвой другой ноги, мяч расположен сзади спортсмена на расстоянии шага
Развороты в сторону от себя подошвой	8–10 раз с правой, левой ноги	Двигать мяч по всей подошве от пяточной части к большому пальцу вперед–назад не отрывая ноги от мяча
Двигать мяч по диагонали серединой подошвы	8–10 раз с правой, левой ноги	Не допускать выкатывания мяча, пружинить в коленях, подошва на мяче
Перевод мяча между ног	15–20 раз	С перепрыжками, максимально быстро
Обводка мяча между конусами вперед	4 дорожки	Частота шагов, пружинить в коленях, не выпускать мяч, набирать скорость
Обводка мяча между конусами спиной	4 дорожки	Частота шагов, пружинить в коленях, не выпускать мяч, набирать скорость
Обводка мяча крестом	8–10 раз	Не допускать выкатывания мяча, пружинить в коленях, максимальная частота
Змейка вокруг конусов с поворотами с мячом	4 дорожки	Не выпускать мяч, набирать скорость, частота работы ног, пружинить в коленях

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В конце педагогического эксперимента было проведено тестирование отдельных компонентов произвольной программы фигуристов 9-10 лет этапа спортивной специализации, общей чистоты, качества и уверенности скольжения по льду, и разнообразного и целенаправленного использования сложной работы ног, позиций, движений и хватов в переходах между элементами. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Тестирование компонентов произвольной программы фигуристов 9-10 лет этапа спортивной специализации

Тестирование	Экспериментальная группа (n=6)			Контрольная группа (n=6)		
	июнь 2019 г.	ноябрь 2019 г.	p	июнь 2019 г.	ноябрь 2019 г.	p
Мастерство катания/Skating Skills	4,25±0,02	6,32±0,04	p < 0,05	4,23±0,08	6,12±0,12	p < 0,05
Переходы/Transitions	3,75±0,04	6,62±0,06	p < 0,05	3,75±0,06	4,15±0,08	p > 0,05

Из результатов, представленных в таблице видно, что в экспериментальной группе показатели в мастерстве катания улучшились на 2,07 балла, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты увеличились на 1,89 балла, при  $p < 0,05$ .

В тестировании переходов прирост показателей в экспериментальной группе составил 2,87 балла, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе – 0,4 балла, при  $p > 0,05$ .

### ВЫВОДЫ

1. Мастерство скольжения в фигурном катании – перемещение по ледовой площадке с максимальной скоростью и качеством скольжения до прыжкового элемента или элемента вращательного характера имеет сходные компоненты с мастерством владения мячом в футболе – перемещением с мячом до определённого места с максимальной скоростью, не потеряв при этом мяча, из этого следует что интеграция методов подготовки из футбола в подготовку фигуристов является действенным приемом для улучшения мастерства катания фигуристов.

2. Использование технической подготовки футболистов в тренировочном процессе фигуристов, как средства повышения координационной составляющей, скоростных качеств, быстроты, частоты шагов при выполнении разнообразных дорожек шагов и связок между элементами, в результате проведенного педагогического эксперимента оказалось

эффективным средством, о чем свидетельствует проведенное тестирование в конце эксперимента.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ. / А.Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Казаков, П.Н. Футбол : учебник / П.Н. Казаков. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 412 с.
3. Тихомиров, А.К. Определение физической подготовленности и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов в специфических условиях на этапе спортивной специализации / А.К. Тихомиров, И.О. Черепанова // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2019. – С. 351–356.
4. Черепанова, И.О. Влияние на повышение эффективности процесса подготовки фигуристов 13-14 лет развития мышечно-суставного чувства (двигательного проприоцептивного анализатора) на этапе спортивного совершенствования / И.О. Черепанова// Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей). – Малаховка, 2018. – С. 225–231.

#### REFERENCES

1. Mishin, A.N. (1985), *Figure skating: textbook*, Physical education and sport, Moscow.
2. Kazakov, P.N. (2010), *Football: textbook*, Physical education and sport, Moscow.
3. Tikhomirov, A.K. and Cherepanova, I.O. (2019), “Determination of physical fitness and the level of sports and technical skill of skaters in specific conditions at the stage of sports specialization”, *Modern trends in the development of the theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Malakhovka, pp. 351-356.
4. Cherepanova, I.O. (2018), “Influence on increasing the efficiency of the training process for skaters 13-14 years of development of muscular-articular feeling (proprioceptive motor analyzer) at the stage of sports improvement”, *The collection of materials of scientific conferences of undergraduate and graduate students, graduate students and attached persons (applicants)*, Malakhovka, pp. 225-231.

**Контактная информация:** d89169357453@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 29.11.2019*

УДК 796.332

### **АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ Л. МЕССИ С МЯЧОМ В ИГРАХ КУБКОВ МИРА ФИФА 2014 И 2018 ГГ.**

*Борис Григорьевич Чирва, доктор педагогических наук, Академия тренерского мастерства, Москва; Вадим Сергеевич Козлов, тренер, Футбольный клуб «Строгино», Москва; Екатерина Станиславовна Змиевская, студентка, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва*

#### **Аннотация**

В настоящей статье представлены материалы анализа игры Л. Месси – одного из самых выдающихся футболистов настоящего времени – в играх Кубков Мира 2014 и 2018 гг. Целью исследования было получение статистических данных о действиях Л. Месси с мячом в плане количества и соотношения эпизодов игры, в которых он контактировал с мячом посредством выполнения одного касания, двух касаний, трех и более касаний, и количества и соотношения случаев выполнения им касаний мяча разными ногами. На основании этих данных можно охарактеризовать стиль игры Л. Месси, оценить обоснованность предположений о тенденциях развития футбола в части техники владения мячом и внести коррективы в обучение юных футболистов и построение игры футболистов профессиональных команд.

**Ключевые слова:** футбол, Кубок Мира ФИФА, Л. Месси, действие с мячом, касание мяча, правая и левая нога, стиль игры.