

УДК 796.12.015.132 "465.9./12"

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФІГУРИСТОК 9-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Катерина ПРОЙДА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Статтю присвячено актуальним питанням необхідності підвищення рівня фізичної підготовленості юних фігуристок. У цьому дослідженні визначено рівень розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей фігуристок, а також рівень функціонального стану кардіо-респіраторної системи. Проведені дослідження констатують низький та нижчий за середній рівні фізичної підготовленості фігуристок 9–12 років.

Ключові слова: фігурне катання на ковзанах, етап попередньої базової підготовки, рухові якості, кардіо-респіраторна система, фізична підготовленість.

Постановка проблеми дослідження і її взаємозв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Нові правила змагань у фігурному катанні обумовлюють і нові вимоги до майстерності фігуристів, вимагають відповідних організації, змісту і проведення спеціально-тренувального процесу, що своєю чергою, вимагає розробки й наукового обґрунтування нових сучасніших методик у практиці спортивного тренування (О.В. Велика, 1990; І.С. Абсямова, 2008; А. Ю. Беляєва, Е.С. Жгун, 2008; І. М. Медведева, 2000; А. А. Баранова, 2004).

Аналіз останніх публікацій. У цей час велику кількість спеціальної літератури присвячено питанням підготовки висококваліфікованих фігуристів (А. Н. Мішин, 1985; І. М. Медведева, 2000; Т.Г. Серейцова і ін., 2000; М.С. Грїшина, 1991), а саме їх техніко-тактичній підготовці (А.Н. Мішин, 1985; І. М. Медведева 2000; В.А. Апаріна 2000; І.С. Абсямова, 2008; С.І. Віноградова, 1999), проблемам психологічної підготовки (І.М. Медведева, 2000; Д. Голуб, Р.С. Уейнберг, 1998; В.М. Платонов, 2004; С.А. Апаріна, 2000; А.А. Баранова, 2004).

Вік 9–12 рокові відповідає етапу попередньої базової підготовки у фігурному катанні на ковзанах, проте досі відсутні дослідження, що розкривають особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменок, зміст і структуру побудови тренувального процесу на цьому етапі.

Мета дослідження - визначити рівень фізичної підготовленості фігуристок 9–12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження:

- теоретичні методи дослідження (аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження);
- емпіричні методи дослідження (визначення рівня розвитку фізичних якостей і функціонального стану кардіо-респіраторної системи);
- математичні (обробка отриманих даних) методи дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі СДЮШОР з фігурного катання СК «Метеор» у серпні-вересні 2011 року. У дослідженні брали участь 20 фігуристок 9–12 років, що мають II і III дорослий розряд з фігурного катання.

На підставі того, що фізична підготовленість – це рівень розвитку фізичних якостей і функціонального стану основних систем організму спортсмена, проводили оцінювання швидкісних, силових, координаційних здібностей фігуристок, визначали рівень розвитку рухливості основних суглобів і витривалості, а також функціональний стан кардіо-респіраторної системи. Під час дослідження реєстрували такі показники:

1. Критерії оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості:

- біг 60 м, с;
- біг 1000 м, с;
- човниковий біг 3*10 м, с;

- стрибок у довжину з місця, см;
- стрибок вгору з місця, см;
- підтягування у висі на перекладні, кількість разів;
- кидок набивного м'яча двома руками з-за голови, см.

2. Критерії оцінювання рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості фігуристок:

- стрибки на скакалці на двох ногах, кількість разів за хв;
- стрибки на скакалці на одній нозі, кількість разів за одну хвилину;
- викрут прямих рук, см;
- нахил вперед, см;
- піднімання тулуба в сід, кількість разів за хв;
- сила м'язів згиначів стегна, кгс/кг;
- сила м'язів розгиначів стегна, кгс/кг;
- присідання «пістолетик», кількість разів;
- стрибок з обертом, градуси;
- оцінювання просторової точності кутових рухів (за методикою Паукова);
- оцінювання відчуття часу (за методикою Б.В. Сермеєва);
- оцінювання точності м'язових зусиль;
- оцінювання функції статичної рівноваги за методикою Бондаревського;
- оцінювання функції динамічної рівноваги;
- слаломний біг на льоду вперед/назад, с;
- перекидний стрибок у довжину, см;
- стрибок у лібелу, об/с.

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за такими показниками:

- частота серцевих скорочень (ЧСС) (уд/хв);
- артеріальний тиск (АТ) (за методом Короткова);
- Гарвардський степ-тест.

Функціональний стан дихальної системи оцінювався за такими показниками:

- ЖЄЛ;
- проба Штанге;
- проба Генчі;
- частота подиху.

Результати дослідженні та їх обговорення. Унаслідок проведених досліджень виявлено низький рівень розвитку загальних та спеціальних швидкісних здібностей фігуристок, що свідчать показники «Бігу на 30 м» – 7,87 с і «Біг на місці 10 с» – 46,13р., а також показники «Слаломного бігу на льоду вперед і назад» – 15,64 с і 18, 11 с відповідно; нижчий за середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей («Човниковий біг 3*10 м» – 10,08 с; «Стрибок у довжину з місця» – 143,2 см, «Стрибок угору» – 22,14см, «Кидок набивного м'яча з голови 2-ма руками» – 187,72 см); нижчий за середній рівень розвитку силових здібностей («Підтягування у висі на шабліні» – 0,96р., «Сила м'язів згиначів і розгиначів стегна» – 0,51 і 0,87 кгс/кг); середній рівень рухливості в суглобах («Нахил вперед з в.п. сід» – (-1) см, «Викрут прямих рук назад» – 48,2 см); середній рівень розвитку загальної і спеціальної витривалості («Стрибки на скакалці на одній/двох ногах» – 61,6 р. і 126,7 р., «Біг 1000 м» – 310,56 с); середній рівень розвитку координаційних здібностей (рис.1).

Аналогічні і показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи фігуристок. Так, слід зазначити дуже низькі результати в пробах Штанге і Генчи, при хороших показниках життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і частоті дихання (36,4 с; 21,08 с; 3120 мл і 18 р/хв відповідно), що, передусім, свідчить про недостатнє виконання навантажень анаеробного характеру в максимальній і субмаксимальній зоні потужності. Це також підтверджує і досить низький рівень частоти серцевих скорочень – 8буд./хв, що на 18% нижче за належний рівень для спортсменів цієї кваліфікації (рис.2).

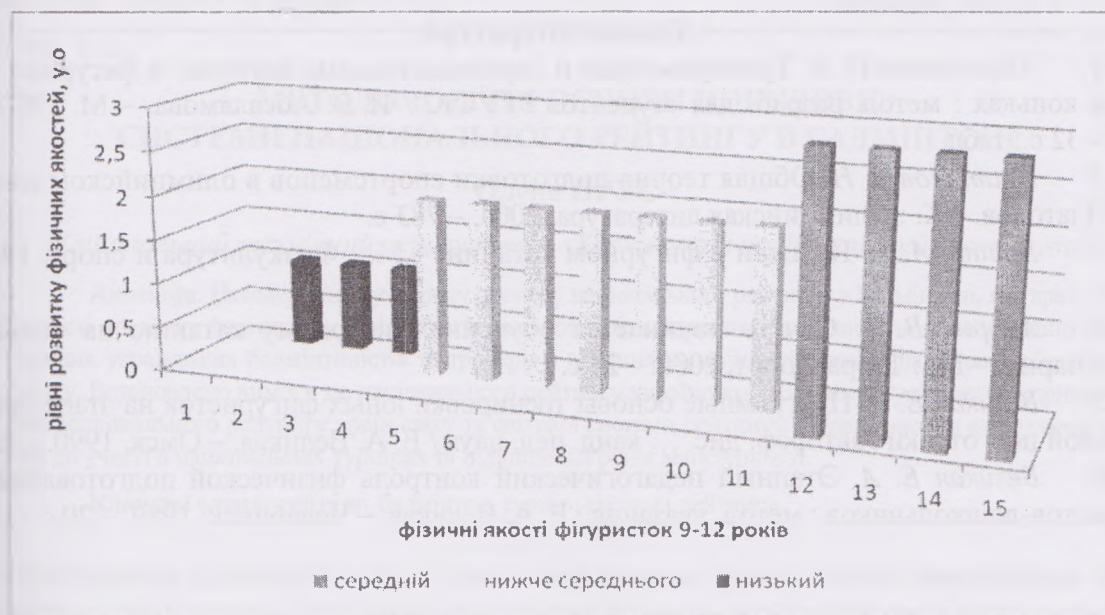


Рис. 1. Рівень розвитку фізичних якостей фігуристок 9–12 років

1 – «Біг 30м»; 2 – «Біг на місці 10 с»; 3 – «Слаломний біг на льоду вперед і назад»; 4 – «Човни-біг 3*10 м»; 5 – «Стрибок у довжину з місця»; 6 – «Стрибок вгору»; 7 – «Кидок набивного м'яча головою двома руками»; 8 – «Підтягування у висі на щабліні»; 9 – «Сила м'язів згиначів і розгиначів стегна»; 10 – «Нахил вперед з в.п. сид»; 11 – «Викрут прямих рук назад»; 12 – 13 – «Стрибки на льоду на одній/двох ногах»; 14 – «Біг 1000м»; 15 – координаційні здібності

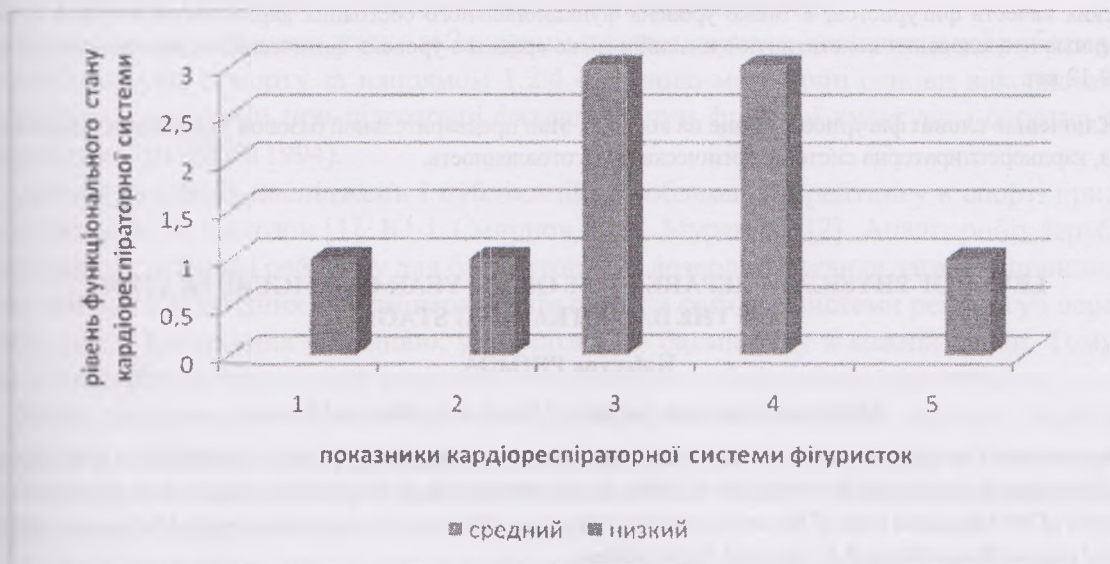


Рис. 2. Рівень функціонального стану кардіо-респіраторної системи фігуристок

1 – проба Штанге; 2 – проба Генчі; 3 – ЖЕЛ; 4 – ЧД; 5 – ЧСС.

Висновок. Проведені дослідження дозволяють констатувати, що в тренувальному процесі фігуристок недостатня увага приділяється спеціальній фізичній підготовці, а також виконанню навантажень різної спрямованості й виконанню вправ у різних тренувальних режимах, що своєю чергою, на наш погляд, може позначитися на рівні техніко-тактичній підготовленості і, як наслідок, результаті змагань.

Перспективи подальших досліджень. Надалі планується теоретична розробка, експериментальне обґрунтування і впровадження в тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки методики підвищення рівня фізичної підготовленості фігуристок 9-12 років та дорослих розрядів (як загальної, так і спеціальної), використовуючи засоби позальодової фізичної підготовки підготовки.

Список літератури

1. Абсалямова И. В. Тренировочные и соревновательные нагрузки в фигурном катании на коньках : метод. разработ. для студентов РГУФК: / И. В. Абсалямова. – М. : РГУФК, 2005. – 32 с.: табл.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 783 с.
3. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 141 с.
4. Апарин В. А. С чего начинается обучение фигурному катанию на коньках. В. А. Апарин. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 24 с.
5. Великая Е. А. Програмные основы тренировки юных фигуристок на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Великая. – Омск, 1990. – 23 с.
6. Великая Е. А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников : метод. указания / Е. А. Великая. – Челябинск, 1989. – 20 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОК 9-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Екатерина ПРОЙДА

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. Статья посвящена актуальным вопросам необходимости повышения уровня физической подготовленности юных фигуристок. В данном исследовании определены уровень развития общих и специальных физических качеств фигуристок, а также уровень функционального состояния кардиореспираторной системы. Проведенные исследования констатируют низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности фигуристок 9-12 лет.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, этап предварительной базовой подготовки, двигательные качества, кардиореспираторная система, физическая подготовленность.

LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF 9-12 YEAR-OLD FIGURE SKATERS ON THE BASIC TRAINING STAGE

Kateryna PROJDA

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

Annotation. The topicality of the article lies in the necessity of increasing physical preparedness of young figure skaters. The research determines the certain level of the development required for general and special physical qualities as well as level of the functional state of the cardiorespiratory system. The research ascertains low and below-average level of physical preparedness among 9-12 year-old figure skaters.

Key words: figure-skating on skates, stage of base pre-treatment, motive qualities, cardiorespiratory system, physical preparedness.