

УДК 796.912.012.2

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФІГУРИСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ксенія ЯРИМБАШ, Аліна ПАНФІЛОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** У статті розглядаються питання, пов'язані з рівнем різних видів спеціальної підготовленості юних фігуристок. Визначається рівень розвитку координаційних здібностей фігуристок віком 6–7 років та рівень їх технічної підготовленості. У дослідженні використано спеціальні тестові завдання. Автори в своєму дослідженні надають вичерпний аналіз взаємозв'язку координаційних здібностей з технікою виконання основних елементів фігурного катання на ковзанах фігуристок груп попередньої підготовки.

**Ключові слова:** фігуристки, групи попередньої спортивної підготовки, координаційні здібності, технічна підготовленість.

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Фігурне катання на ковзанах є складнокоординаційним видом спорту (Н. В. Котенко, 1999). Це пов'язано з тим, що фігурист катається на ковзанах, леза яких мають дуже маленьку площу зіткнення з льодом, а сам лід дуже жорсткий і слизький. Фігурист повинен виконувати багато різних складних елементів на льоду, включаючи багатооборотні стрибки, які можуть часто супроводжуватися помилками при приземленні й падінням. У зв'язку з цим від спортсмена потрібен високий рівень розвитку точності, швидкості, стійкості і різнобічної координації рухів у часі і просторі.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** У сучасному фігурному катанні на ковзанах вік перших великих успіхів – 13–16 років, тобто більш ранній, ніж у більшості видів спорту, а досягти високих результатів можна тільки після 9–10 років напружених занять (В. П. Філін, М.А. Фомін, 1980). Тому, у зв'язку з ускладненнями спортивної техніки, скороченням термінів навчання, вже до юних фігуристів висуваються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей і вестибулярної стійкості (Є. А. Велика, 1990).

Відомо, що саме етап попередньої підготовки багато в чому є визначальним для подальшого спортивного вдосконалення. У цей час практика фігурного катання дає приклади оволодіння дуже складними елементами в юному віці. Тому вже з перших кроків навчання необхідно, щоб навчально-тренувальний процес забезпечував швидке й якісне оволодіння рухами та був спрямований на вивчення складних елементів.

**Мета дослідження** – виявити взаємозв'язок між рівнем розвитку координаційних здібностей та рівнем технічної підготовленості юних фігуристок віком 6–7 років.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан дослідження проблеми підвищення рівня координаційних здібностей та їх вплив на технічну майстерність фігуристок.
2. Вивчити та визначити особливості рівня розвитку координаційних здібностей фігуристок та їх технічної майстерності груп початкової спортивної підготовки.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем розвитку координаційних здібностей та рівнем технічної підготовленості юних фігуристок віком 6–7 років.

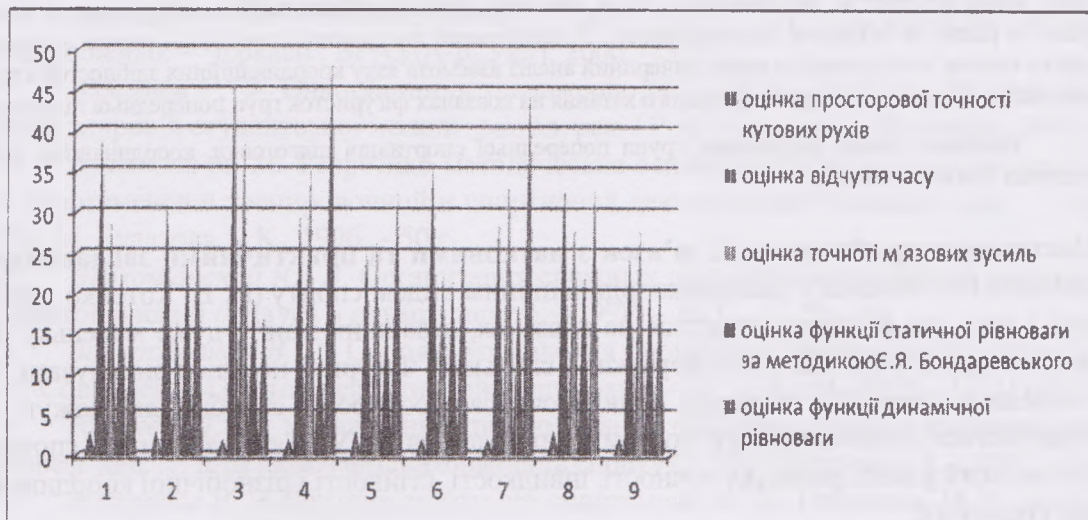
**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес юних фігуристок віком 6–7 років на етапі початкової спортивної підготовки.

**Предмет дослідження** – рівень розвитку координаційних здібностей та технічної майстерності фігуристок груп початкової спортивної підготовки.

**Організація дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилася в МДГО «Спортивний клуб з фігурного катання на ковзанах Льодова симфонія». У дослідженні брало участь 20 фігуристок 2-х груп початкової спортивної підготовки (у кожній групі по 10 дівчаток).

Розвиток координаційних здібностей фігуристок віком 6–7 років групи початкової спортивної підготовки здійснювали шляхом оцінювання пропріорецептивної чутливості (диференціювання просторових, часових, м'язових і просторово-часових зусиль, а також функції динамічної і статичної рівноваги), що насамперед відображає специфіку занять фігурним катанням на ковзанах, а також дає можливість краще визначити взаємозв'язок між рівнем розвитку координаційних здібностей і рівнем технічної підготовленості юних фігуристок.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з отриманими результатами визначено наступний рівень розвитку координаційних здібностей юних фігуристок. Аналіз отриманих даних подано в таблиці на рисунку 1.



**Рис. 1. Показники рівня розвитку координаційних здібностей 9-ти найкращих фігуристок віком 6–7 років**

1–9 – фігуристки, які мали найкращі координаційні здібності

При оцінюванні точності м'язових зусиль у дівчат середнє значення результату становило 1,2 кг. Амплітуда індивідуальних показників досить низька, але слід зазначити тенденцію до кращих показників дівчат, які займаються фігурним катанням на ковзанах більше ніж 1 рік.

Аналогічні дані були отримані при оцінюванні відчуття часу (за методикою Б.В. Сермева) середній результат у дівчат – 3,56 с. Динаміка індивідуальних показників у дівчат має чітку вікову залежність, а також взаємопов'язана з тривалістю відвідування тренувальних занять з фігурного катання.

При оцінюванні функції статичної рівноваги за методикою Бондаревського визначили її чіткий взаємозв'язок з функцією динамічної рівноваги дівчат. Ця тенденція пояснюється насамперед певним ступенем оволодіння спеціальних елементів фігурного катання на ковзанах: чим краще дівчинка виконує обертання та елементи з утриманням рівноваги, тим краще в неї розвинені функції динамічної і статичної рівноваги.

Нижчі показники були виявлені в оцінюванні простору. Середній результат становив 7,32 см. Також була відзначена низька амплітуда індивідуальних показників. Група була однорідна й однотипна за своїм складом.

При виконанні, засвоєнні й удосконаленні техніки вправ для розвитку координаційних здібностей основними параметрами руху є часові, просторові й силові характеристики.

Результати, отримані в ході дослідження, дозволяють зробити висновок про те, що отримані дані про розвиток координаційних здібностей дівчаток віком 6–7 років пов'язаний з тим, що сенсорні процеси є складовою рефлексорної діяльності кори головного мозку в цілому, їх розвиток і швидкість протікання визначається виконанням певної рухової діяльності і зумовлені часом виконання окремої вправи, а також терміном занять, тим чи іншим видом рухової активності.

Для комплексного оцінювання рівня технічної підготовленості провели тести з основних елементів фігурного катання на ковзанах за програмою ДЮСШ з фігурного катання в контрольних групах дівчаток (рис. 2).

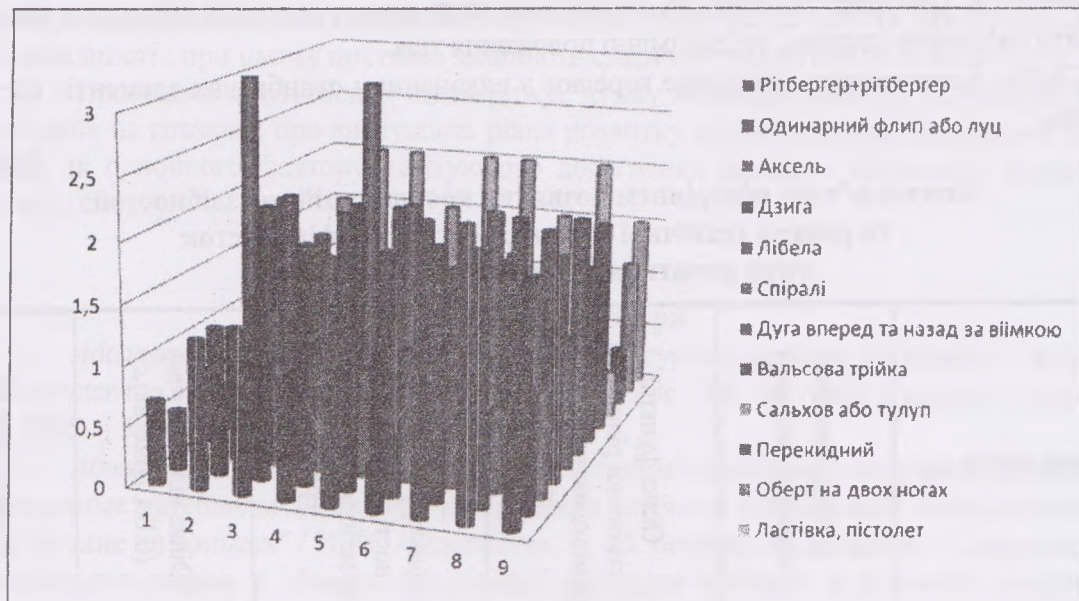


Рис. 2. Показники рівня технічної майстерності 9-ти найкращих фігуристок віком 6–7 років

1–9 – фігуристки, які мали найкращі координаційні здібності

Найкращі результати були отримані при виконанні таких елементів: «дзига», «лібела», «спіралі», «оберти на двох ногах», «перекидний», що насамперед пов'язано з менш складною структурою рухів.

При оцінюванні взаємозалежності між рівнем розвитку координаційних здібностей фігуристок груп початкової підготовки з рівнем технічної майстерності отримали такі дані (табл. 2).

Таблиця 1

Особливості розвитку координаційних здібностей у фігуристок віком 6-7 років, які займаються у групах початкової спортивної підготовки

Назва тесту	M±m	V
Оцінювання точності м'язових зусиль, кг	1,2±0,67	6,7
Оцінювання функції статичної рівноваги за методикою Бондаревського, с	3,56±0,44	4,3
Оцінювання просторової точності куткових рухів (за методикою Паукова), градуси	67±2,824	9,4
Оцінювання відчуття часу (за методикою Б.В. Сермеєва), с	7,32±0,56	6,2
Оцінювання функції динамічної рівноваги, см	3,86±0,768	5,1

Оцінка точності м'язових зусиль найсильніше корелює з виконанням таких елементів як вальсова трійка, ластівка та дзига, що насамперед зумовлена специфікою техніки виконання цих елементів, а також підвищеними вимогами до прояву силових здібностей фігуристів у просторі.

Оцінка точності куткових рухів найсильніше корелює з виконанням таких елементів як дуги вперед та назад за вісімками, а також спіралі. Коефіцієнт кореляції становить 0,82 у.о. та 0,53 у.о. відповідно.

Східна кореляційна динаміка функцій статичної та динамічної рівноваги, причому слід зазначити, що при виконанні всіх технічних елементів визначена середня або сильна кореляція показників. Цей факт зумовлений специфікою виду спорту тому, що фігуристи виконують елементи змінюючи статичні та динамічні положення тіла.

Оцінка відчуття часу найкраще корелює з виконанням стрибкових елементів фігурного катання.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок між рівнем розвитку координаційних здібностей та рівнем технічної майстерності юних фігуристок груп початкової спортивної підготовки**

Назва тестів	Оцінка точності м'язових зусиль, кг	Оцінка функції статичної рівноваги за методикою Бондаревського, с	Оцінка просторової точності куткових рухів (за методикою Паукова), градуси	Оцінка відчуття часу (Б.В.Сермесва), с	Оцінка функції динамічної рівноваги, с
Рітбергер+ Рітбергер	0,362	-0,237	0,026	-0,143	-0,031
Одинарний фліп або луц	-0,046	0,616	0,079	0,253	-0,440
Аксель	-0,217	0,035	-0,329	-0,088	0,063
Дзига	-0,253	-0,676	-0,439	-0,039	0,485
Лібела	-0,010	0,118	0,331	-0,058	-0,260
Спіралі	0,112	-0,182	0,169	-0,361	0,289
Дуга вперед та назад за вісімкою	0,35	0,576	0,037	0,194	0,477
Вальсова трійка	-0,55	0,154	0,740	-0,364	0,033
Сальхов або тулуп	0,316	-0,817	-0,308	-0,039	0,298

Таким чином, проведене дослідження підтверджує думку провідних вчених та тренерів з фігурного катання на ковзанах про значущість рівня розвитку координаційних здібностей юних фігуристів як основного фактора, що лімітує досягнення високих змагальних результатів у цьому виді спорту.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволив стверджувати, що проблема початкової спортивної підготовки, побудови тренувального процесу, початкове формування технічної майстерності на базі формування спеціальних рухових здібностей у фігурному катанні на ковзанах набуває дедалі більшої важливості. Передусім потрібне визначення взаємозв'язків між рівнем розвитку рухових здібностей та технічною майстерністю спортсменів груп початкової спортивної підготовки в фігурному катанні на ковзанах, що своєю чергою дозволить оптимізувати побудову тренувального процесу вже на перших етапах спортивної підготовки.

2. Розвиток координаційних здібностей дівчаток віком 6–7 років відповідає низькому та середньому рівню. Згідно з програмою ДЮСШ. Це пов'язано з тим, що сенсорні процеси є складовою рефлекторної діяльності кори головного мозку в цілому, їх розвиток і швидкість протікання визначається виконанням певної рухової діяльності й зумовлені часом виконання окремої вправи, а також терміном занять, тим чи іншим видом рухової активності.

3. Найкращі результати були отримані при виконанні таких елементів: «дзига», «лібела», «спіралі», «оберти на двох ногах», «перекидний», що насамперед пов'язано з менш складною структурою рухів.

4. За результатами кореляційного аналізу найкраще розвиток координаційних здібностей

стей відображає виконання таких елементів, як вальсова трійка, ластівка та дзига, дуги вперед та назад за вісімками, а також спіралі, що насамперед зумовлена специфікою техніки виконання цих елементів, а також підвищеними вимогами до прояву силових здібностей фігуристів у просторі при статичній і динамічній рівновазі, тому, що фігуристи виконують елементи різної складності і при цьому постійно змінюють статичні і динамічні положення тіла.

5. Проведене дослідження підтверджує думку провідних вчених та тренерів з фігурного катання на ковзанах про значущість рівня розвитку координаційних здібностей юних фігуристів, як основного фактору лімітуючого досягнення високих змагальних результатів в цьому виді спорту.

### Список літератури

1. Абсалямова И. В. Методика обучения в фигурном катании на коньках : учеб. пособие для студентов РГУФК / И. В. Абсалямова. – М. : Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. 2005. – 50 с.: табл.
2. Абсалямова И. В. Мультимедийные учебно-методические пособия и справочно-информационные материалы для совершенствования учебного процесса по специализации "Фигурное катание на коньках" / И. В. Абсалямова, А. Ю. Беляева, Е. В. Жгун // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2008. – С. 156-157.
3. Абсалямова И. В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФКСиТ] / И. В. Абсалямова. Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : [Физ. культура], 2008. – 43 с.: табл.
4. Бурякин Ф. Г. Программа занятий групп начальной подготовки в детском творческом коллективе на льду / Ф. Г. Бурякин, Б. А. Куранов, Р. В. Михеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. – 2007. – № 5. – С. 43-44.
5. Абсалямова И. В. Тренировочные и соревновательные нагрузки в фигурном катании на коньках : метод. разработ. для студентов РГУФК / Абсалямова И. В. – М. : РГУФК, 2005. – 32 с.: табл.
6. Баранова О. А. Образные выражения и сравнения в практике подготовки фигуристов / О. А. Баранова // Рудиковские чтения, 21-22 янв. 2004 г. : материалы междунар. науч. конф. психологов спорта и физической культуры. – М., 2004. – С. 6-7.

### НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И ВЗАИМОСВЯЗИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФИГУРИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ксения ЯРЫМБАШ, Алина ПАНФИЛОВА

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы связанные с уровнем различных видов специальной подготовленности юных фигуристок. Определяются уровень развития координационных способностей фигуристок 6-7 лет и уровень их технической подготовленности. В исследовании использованы специальные тестовые задания. Авторы в своем исследовании предоставляют исчерпывающий анализ взаимосвязи координационных способностей с техникой исполнения основных элементов фигурного катания на коньках у фигуристок групп начальной спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** фигуристки, группы начальной спортивной подготовки, координационные способности, техническая подготовленность.

**SOME ASPECTS OF THE DEVELOPMENT AND CORRELATION  
OF COORDINATING CAPABILITIES AND TECHNICAL SKILLS  
OF FIGURE SKATERS ON THE BASIC LEVEL STAGE**

**Xenia YARYMBASH, Alina PANFILOVA**

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports*

**Annotation.** The article studies the questions related to different kinds of young figure skaters preparedness. The level of coordinating capabilities development and technical preparedness of 6-7 year-old figure skaters has been determined. The authors introduce special tests and present apprehensive connection between coordinating capabilities and performing methods of basic figure skating elements. Basic training level of figure skaters is taken into account.

**Key words:** figure skaters, groups of basic sporting level, coordinating capabilities, technical preparedness.