

УДК 796.015.132.912

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФІГУРИСТОК 9-12 РОКІВ

Катерина ПРОЙДА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті розглянуто питання значущості фізичної підготовки фігуристок на етапі спеціалізованої базової підготовки в контексті багаторічного спортивного вдосконалення. Проведено оцінювання й аналіз рівня загальних і спеціальних фізичних якостей фігуристок, визначено аспекти взаємозв'язку загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменок, надано висновки щодо отриманих експериментальних даних.

Ключові слова: фігуристки, загальна та спеціальна фізична підготовленість, підготовка спортсменів, тренувальний процес.

Постановка проблеми дослідження. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Успіх багаторічної підготовки спортсменів значною мірою залежить від того, наскільки правильно тренер і спортсмен оцінюють сучасний стан спорту, перспективи його подальшого розвитку, а отже, уявляють собі мети й завдання тренування [2, 3, 6].

Значущим у побудові тренувального процесу у фігурному катанні на ковзанах є знання раціонального поєднання в окремому тренувальному занятті, а також упродовж мікроциклу засобів різної спрямованості [1, 5]. Позитивний ефект від поєднання вправ, спрямованих на розвиток загальних та спеціальних якостей спортсмена, саме і забезпечує високий рівень спеціальної фізичної підготовки фігуристів, що надалі забезпечує належний високий рівень технічної, а це своєю чергою тактичної й психологічної підготовки спортсменів [1, 3, 4, 5].

Однак ступінь впливу рівня розвитку загальних фізичних якостей на рівень формування спеціальних у фігуристів 9–12 років на етапі спеціалізованої базової підготовки вивчено недостатньо, що і зумовило актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Наукову статтю виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2016 рр. Міністерства України у справах освіти і науки, молоді і спорту за темою 2.6. «Теоретико-методичні основи вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів».

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовки фігуристок 9–12 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати особливості та основні напрямки фізичної підготовки фігуристок 9–12 років у контексті багаторічного спортивного вдосконалення в науковій та методичній та спеціальній літературі з теорії та методики підготовки спортсменів.
2. Вивчити рівень розвитку загальних і спеціальних якостей фігуристок 9–12 років.
3. Визначити вплив рівня загальної фізичної підготовки на рівень прояву спеціальних фізичних якостей фігуристок 9–12 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У дослідженні використовували такі **методи**:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування.
4. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, на базі СДЮШОР з фігурного катання СК «Метеор» м. Дніпропетровська, МДГО «Спортивний клуб з фігурного катання на ковзанах Льодова симфонія». У дослідженні взяло участь 40 фігуристок 9–12 років, які мали кваліфікацію I – II дорослі розряди. Усі спортсменки знаходились на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення мети й вирішення завдань дослідження на початку експерименту було проведено визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості фігуристок 9–12 років для встановлення взаємозв'язку між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Результати отримані під час проведення констатувального експерименту, подано в табл. 1.

Проведене дослідження дозволило констатувати наступні особливості в рівні розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості фігуристок 9-12 років. Середній рівень розвитку загальних фізичних якостей установлено при виконанні тестів «Біг 30 м», «Біг на місці 10 с», які характеризують рівень прояву швидкісних здібностей фігуристок, а також у тестах «Біг 5 хв» та «Човниковий біг 3х10 м», що характеризують прояв витривалості й швидкісно-силові здібності. В окремих випадках установлено нижчий за середній рівня загальної фізичної підготовленості у тестах «Слаломний біг на льоду вперед/назад» та «Пістолетик», що зумовлено складною технікою виконання вправ. Своєю чергою це позначається не лише на рівні спеціальної фізичної підготовленості, фігуристок, а ще й на рівні їх технічної і тактичної підготовленості.

Нижчий за середній рівень фізичної підготовленості фігуристок як загальної, так і спеціальної, може бути зумовлений рівнем їх функціонального стану організму та недостатнім матеріально-технічним забезпеченням навчально-тренувального процесу, а внаслідок цього – нераціональним планування засобів та методів тренування спрямованості тренувального процесу та співвідношення окремих видів підготовки в ньому.

Таблиця 1

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості фігуристок 9–12 років на етапі констатувального експерименту

№ з/п	Назва тесту	M±m		t
		контрольна (n=20)	експериментальна (n=20)	
<i>Загальна фізична підготовленість</i>				
1	Біг 30м, с	6,2±1,06	6,08±0,98	0,924
2	Біг 5хв,м	940,28± 95,24	971,85±15,74	3,68*
3	Човниковий біг 3*10м, с	9,36± 0,23475	9,41±0,25645	0,6818
4	Стрибок у довжину з місця, см	148± 3,9	147,5±2,2	0,0046
5	Стрибок угору з місця, см	26,4± 2,02	27,15±1,96	0,834
<i>Спеціальна фізична підготовленість</i>				
6	Стрибок з двох ніг із добавками, к-сть разів	7,25± 1,675	7,9±1,71	0,913
7	Нахил уперед, см;	8,6± 3,6	7,65±2,455	0,1314
8	Біг на місці 10с, кількість разів	42± 2,465	42,15±2,265	0,8127
9	Присідання «пістолетик», к-сть разів	15,4± 1,68	15,45±1,595	0,9968
10	Стрибок з обертом, град	703,75± 9,075	700,2±13,5	0,038
11	Слаломний біг на льоду вперед/назад,с	14,965± 0,351	15,13±0,335	0,9144
12	Перекидний стрибок у довжину, см	17,639±0,4135	17,59±0,3126	0,2209
13	Стрибок у лібелу, об./с	0,8905±0,0098	0,914±0,0886	0,8623

Примітка. * – достовірна різниця показників.

На другому етапі досліджень встановлювали взаємозв'язок між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості фігуристок I та II дорослих розрядів за критерієм Браує–Пірсона.

Отримані під час дослідження дані подано в табл. 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язок між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості фігуристок 9–12 років (n=40, при p<0,05)

Назва тестів	Присідання «Пістолетик» к-сть разів	Стрибок з обертом, град.	Слаломний біг на льоду вперед,с	Слаломний біг на льоду назад,с	Стрибок у лібелу, об./с
<i>Загальна фізична підготовленість</i>					
Біг 30м, с	0,08	-0,58	0,115	0,23	0,111
Біг 5хв,м	0,177	0,37*	-0,038	0,28	0,012
Човниковий біг 3*10м, с	-0,149	0,04	-0,24	-0,21	0,161
Стрибок у довжину з місця, см	0,275**	-0,037	0,151	-0,009	0,211**
Стрибок угору з місця, см	-0,01	0,04	0,296**	0,454*	0,420*
<i>Спеціальна фізична підготовленість</i>					
Стрибок з двох ніг з добавками, к-ть разів	0,097	0,386*	-0,224**	-0,317**	-0,304**
Нахил уперед, см;	-0,112	-0,31	0,240**	0,256**	0,249**
Біг на місці 10с, кількість разів	0,265**	-0,097	-0,114	-0,205	0,192

Примітки. * – тісний достовірний кореляційний зв'язок, ** – середній кореляційний зв'язок.

Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що при плануванні навантажень найліпше поєднувати в одному тренувальному занятті вправи спрямовані на розвиток швидкості та спритності, або окремо розвивати швидкісно-силові здібності фігуристок (зокрема вибухову силу), що підтверджує тісний кореляційний зв'язок: «Стрибок з місця» та «Стрибки з добавками» найліпше корелює з показниками «Слаломного бігу на льоду вперед/назад», однак, незважаючи на тісний кореляційний вплив у тестах «Човниковий біг», «Стрибок у довжину», слід зазначити зворотній взаємозв'язок із показниками тестів, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість «Пістолетик, к-сть разів» та «Слаломний біг уперед/назад».

Дослідження показали, що така фізична якість як гнучкість не корелює з жодним із визначених показників. Ця особливість дає змогу стверджувати, що завдання спрямовані на розвиток рухливості в суглобах можна використовувати в кожному тренуванні фігуристок, не знижуючи впливу використаних засобів у основній частині заняття.

Висновок. Проведене дослідження дало змогу визначити найліпше поєднання засобів спортивного тренування різної спрямованості на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей фігуристок, не знижуючи долю впливу на вдосконалення рівня фізичної підготовленості спортсменок кожного з них. Найліпший зв'язок визначено між показниками загальних та спеціальних швидкісно-силових якостей, середній – між проявом швидкісно-силових та силових якостей фігуристок, показники, що характеризують гнучкість спортсменок не корелюють із жодним показником інших фізичних якостей. Таким чином, можливо передбачити, що розвиток фізичних якостей, які мають тісний та середній кореляційний зв'язок, при плануванні завдань з загальної фізичної підготовки, сприятиме подальшому вдосконаленню цих якостей при роботі з спеціальної фізичної підготовки спортсменок.

Перспективи подальших досліджень. На основі проведених досліджень планується розробка та обґрунтування методики вдосконалення фізичної підготовленості фігуристок 9–12 років засобами позальодової підготовки.

Список літератури

1. Абсалямова И. В. Тренировочные и соревновательные нагрузки в фигурном катании на коньках : метод. разраб. для студ. РГУФК / И. В. Абсалямова. – М. : РГУФК, 2005. – 32 с.
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 / А. Н. Мишин. – 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. Программные основы тренировки юных фигуристок на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Великая. – Омск, 1990. – 23 с.
6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОК 9-12 ЛЕТ

Катерина ПРОЙДА

Днепропетровский государственный институт физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос значимости физической подготовленности фигуристок на этапе специализированной базовой подготовки в контексте многолетнего спортивного совершенствования. Проведена оценка и анализ уровня общих и специальных физических качеств фигуристок, определена взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменок, представлены выводы относительно полученных экспериментальных данных.

Ключевые слова: фигуристки, общая и специальная физическая подготовленность, подготовка спортсменов, тренировочный процесс.

INTERCOMMUNICATION OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF FIGURE SKATERS AGED 9-12 YEARS

Kateryna PROJDA

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

Abstract. In this article the physical fitness question of figure skaters on the stage of the specialized basic training is considered. Estimation and analysis of general and special physical fitness level of figure skaters are conducted; the interconnection aspects of general and special physical fitness of sportswomen are defined; conclusions about obtained experimental data were given.

Key words: figure skaters, general and special physical fitness, preparation of sportsmen, training process.