(cc) BY


***Саакян Гоар Мхитаровна***
студентка
***Амбарцумян Наталья Александровна***
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

***Аннотация****: в публикации представлены результаты методики развития координационных способностей юных фигуристов на основе выполнения элементов в обе стороны, что позволит повысить уровень координационных способностей у девочек, занимающихся фигурным катанием на коньках, группы начальной подготовки. Теоретическая значимость исследования заключается в расширении знаний о возможностях оптимизации процесса подготовки юных фигуристок.*

***Ключевые слова****: фигурное катание, группы начальной подготовки, программа, координационные способности.*

По мнению Горбикова И.И. (2021), «…современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы» [2].

По мнению Касьяновой М.П. (2021), «…перед спортсменами ставится задача продемонстрировать владение всеми группами элементов – шагами, спиралями, вращениями, прыжками – в одиночном катании, поддержками, подкрутками, выбросами, тодесами, совместными и параллельными вращениями в парном катании, разнообразными шаговыми комбинациями в танцах на льду» [1].


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Педагогический эксперимент заключался в разработке методики развития координационных способностей юных фигуристов на основе выполнения элементов в обе стороны.

В эксперименте приняли участие девочки начальной группы подготовки возраста 7–8 лет. Были определены две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, каждая по 12 человек. Исследуемые систематически посещали тренировочные занятия и не имели отклонений в состоянии здоровья. Обе группы респондентов относились к группе начальной подготовки 1 года обучения.

Контрольная группа занималась у одного тренера и по программе спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, экспериментальная – у другого тренера и, также по программе спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, но в программу тренировочных занятий, как элемент проведения одной из частей тренировки, применялась методика развития координационных способностей юных фигуристов на основе выполнения элементов в обе стороны.

Было проведено 40 тренировочных занятий по предложенной методики. Предложенные упражнения, подвижные игры проводились по 15–20 минут на каждом тренировочном занятии. Разработанная методика не шла в ущерб планированию спортивной школы. Дети были предупреждены, о том, что упражнения и дополнительные игры будут проводится в том случае, если они сначала выполнят все запланированные упражнения. Поскольку ведущей деятельностью в их возрасте, является игра, то юные фигуристки охотно выполняли и упражнения по программе, и разработанные нами комплексы и подвижные игры.

Главной особенностью предложенной методики, явилось – обязательное выполнение упражнений в обе стороны, а не только «удобной» для занимающихся. Методика развития координационных способностей юных фигуристов на основе выполнения элементов в обе стороны включала.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Обследуемые систематически посещали тренировочные занятия и не имели отклонений в состоянии здоровья. О результатах, полученных входе тестирования, говорится в таблице 1.

В данной таблице указаны результаты тестирования координационных способностей у девочек контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента.

Таблица 1

Результаты тестирования координационных способностей у девочек контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (n=12)

| *Тесты* | *КГ* ($\bar{x}$ ±m) | *ЭГ* ($\bar{x}$ ±m) | *t* | *P* |
|---|---|---|---|---|
| Челночный бег 3х10м (с.) | 10,1±0,3 | 10,0±0,3 | 0,19 | >0,05 |
| Три кувырка вперед (с.) | 4,6±0,9 | 4,5±0,9 | 0,07 | >0,05 |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. | 48,6±4,4 | 47,9±4,5 | 0,11 | >0,05 |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. | 29,3±0,6 | 29,2±0,7 | 0,10 | >0,05 |
| Вращения: на одной ноге (количество оборотов) | 3,4±0,6 | 3,3±0,9 | 0,09 | >0,05 |

По данным, представленным в таблице 1, видно, что по всем пяти показателям достоверных различий между группами испытуемых не выявлено (P>0,05) [3]. Если сравнивать с табличными значениями программы, то данные показатели будут относиться к низкому уровню подготовленности и развитию координационных способностей юных фигуристок. Данные результаты натолкнули нас на внедрение в тренировочный процесс методики развития координационных способностей юных фигуристов. После проведенного педагогического эксперимента мы наблюдаем положительную динамику развития координационных способностей, полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования координационных способностей у девочек контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (n=12)

| *Тесты* | *КГ* ($\bar{x}$ ±m) | *ЭГ* ($\bar{x}$ ±m) | *t* | *P* |
|---|---|---|---|---|
| Челночный бег 3х10 м (с.) | 9,9±0,4 | 10,0±0,6 | 0,14 | >0,05 |
| Три кувырка вперед (с.) | 4,6±0,5 | 2,5±0,6 | *2,69* | *<0,05* |



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. | 52,6±4,4 | 53,9±4,5 | 0,21 | >0,05 |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. | 35,8±0,9 | 37,2±0,6 | 1,29 | >0,05 |
| Вращения: на одной ноге (количество оборотов) | 4,8±0,7 | 7,8±0,9 | *2,63* | *<0,05* |

Анализируя таблицу 2, можно сделать следующие выводы, что: достоверные различия произошли в 2 показателях из 5, в следующих тестах: три кувырка вперед, где t=2,69 при P <0,05 и вращения: на одной ноге, где t=2,63 при P <0,05; положительная динамика наблюдается, как и в контрольной, так и в экспериментальной группах.

О полученных результатах можно пояснить следующее: очень короткий срок для проведения эксперимента; дети в экспериментальной группе получали и выполняли больше физических упражнений, чем в контрольной; результаты, показанные девочками в контрольной и экспериментальной группе при сравнении с данными, встречающимися в литературе, показали уровень ниже среднего.

Таким образом, следует отметить, что предложенная методика развития координационных способностей юных фигуристов на основе выполнения элементов в обе стороны и программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках показывают положительные результаты, об этом свидетельствуют результаты, полученные в ходе исследования.

***Список литературы***

1. Горбиков И.И. Виды предстартового состояния на тренировочном этапе в одиночном фигурном катании / И.И. Горбиков, А.В. Гладкова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» (Челябинск, 25 марта 2021 г.) / под ред. М.В. Габова; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК». – Челябинск: Уральская Академия, 2021. – С. 219–222.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Касьянова М.П. Общая физическая подготовка фигуристов / М.П. Касьянова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции (Краснодар, 1 февраля 2021 г.). – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 239.

3. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 105–109.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)