

УДК 796.912

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ

*Андрей Михайлович Грошев, кандидат педагогических наук, доцент,
Московский авиационный институт «Стрела», г. Жуковский,
Ирина Олеговна Черепанова, магистрант,
Константин Степанович Дунаев, доктор педагогических наук, профессор,
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

В статье на основе обобщения теоретического и исследовательского материала излагаются результаты проведения научного эксперимента, целью которого, являлось повышение эффективности процесса подготовки юных фигуристов, за счет целенаправленного развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости на начальном и тренировочном этапах подготовки. Предполагалась, что предложенная методика, направленная на развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости, позволит повысить качество подготовки юных фигуристов.

Ключевые слова: фигурное катание, координационные способности, вестибулярная устойчивость.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF SKATERS AT THE AGE OF 7-8 YEARS

*Andrey Mikhailovich Groshev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Moscow Aviation Institute "Strela", Zhukovsky,
Irina Olegovna Cherepanova, the graduate student,
Konstantin Stepanovich Dunaev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

Annotation

The article presents the results of the scientific experiment on the basis of generalization of theoretical and research material, the purpose of which was to improve the efficiency of the process of training the young skaters, through the targeted development of the coordination abilities and vestibular stability at the initial and training stages of preparation. It was assumed that the proposed technique aimed at the development of coordination abilities and vestibular stability, will improve the quality of training the young skaters.

Keywords: figure skating, coordination abilities, vestibular stability.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта [2]. Это связано с тем, что фигурист катается на коньках, лезвия которых имеют очень маленькую площадь соприкосновения со льдом, а сам лед очень жесткий и скользкий. Фигурист должен выполнять много различных сложных элементов на льду, включая многооборотные прыжки, которые могут часто сопровождаться ошибками при приземлении и падениями [1, 4, 5]. Одной из характерных черт современного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому одной из специфических особенностей фигурного катания на коньках является зависимость спортивных результатов в этом виде спорта от координационных возможностей и вестибулярной устойчивости [3].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с августа 2015 г. по май 2016 г. В педагогическом эксперименте приняли участие юные фигуристы комплексной спортивной школы

(г. Люберцы, Московской области) – контрольная группа и спортивной школы по фигурному катанию № 3 (г. Москва) – экспериментальная группа, которые были в начале эксперимента относительно однородные по своему составу и по уровню подготовленности в координационных способностях.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились, согласно типовой программе спортивных школ.

В экспериментальной группе занятия были дополнены упражнениями целенаправленного развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости юных фигуристов таких, как равновесие на одной и другой ноге, стойка в позиции «Ласточка», стойка в позиции «Пистолетик», выполнение связки «ласточка-пистолетик-цапелька», комбинации кувырков, бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа), упражнения со скакалкой, упражнения с набивным мячом, упражнения с использованием гимнастической скамейки (запрыгивания, спрыгивания в положение группировки, в положение выезда, спрыгивание туром в один и два оборота на две и одну ногу), использование тренажера «Спиннер» для отработки пируэтов вне льда (винт вперед, винт назад, подъем на одну ногу из положения приседа, присед в пистолетик из положения стоя, ласточка-пистолетик).

На одном тренировочном занятии (120 минут) время выполнения следующих упражнений:

1. Прыжки на скакалке (на двух и одной ноге) – 16 минут;
2. Бег из положения приседа – 8 минут;
3. Бег из положения стоя спиной к направлению движения – 4 минуты;
4. Равновесие в позиции «Ласточка» – 4 минуты;
5. Равновесие в позиции «Пистолетик» – 4 минуты;
6. Выполнение связки «Ласточка-пистолетик-цапелька» – 8 минут;
7. Комбинация кувырков – 8 минут;
8. Упражнения с набивным мячом – 8 минут;
9. Запрыгивания на гимнастическую скамейку – 4 минуты;
10. Спрыгивания с гимнастической скамейки в положение группировки – 4 минуты;
11. Спрыгивания с гимнастической скамейки в положение выезда – 8 минут;
12. Спрыгивание с гимнастической скамейки туром в один и два оборота – 16 минут;
13. Винт вперед на тренажере «Спиннер» – 8 минут;
14. Винт назад на тренажере «Спиннер» – 8 минут;
15. Подъем на одну ногу из положения приседа на тренажере «Спиннер» – 6 минут;
16. Присед в пистолетик из положения стоя на тренажере «Спиннер» – 6 минут.

Этапы определения 2-го года начальной подготовки результатов по развитию координационных способностей и вестибулярной устойчивости проводились:

- 1-й этап – начало подготовительного периода;
- 2-й этап – в конце подготовительного периода;
- 3-й этап – в конце соревновательного периода.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В отличие от типовой программы в экспериментальной группе было введено одно дополнительное занятие в неделю в объеме двух часов для развития равновесия и координационных способностей, в то время как в контрольной группе это было распределено между всеми видами подготовки. В обеих группах общее количество тренировочных часов было по 16.

Анализ результатов педагогического эксперимента, в ходе которого в экспериментальной группе целенаправленно осуществлялось решение задач развития равновесия и координационных способностей, позволил выявить улучшения в основных показателях

координационных способностей как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе изменения были более значимы (таблица).

Таблица – Результаты тестирования равновесия и координационных способностей юных фигуристов экспериментальной и контрольной групп

Виды испытания	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	1-й этап, начало	2-й этап, конец	Достоверность различий	1-й этап, начало	2-й этап, конец	Достоверность различий
Динамическое равновесие (с)	17,3±1,5	8,1±0,92	P < 0,05	17,1±1,3	11,7±1,8	P > 0,05
Статическое равновесие на правой ноге (с)	18,3±1,6	39,2±4,2	P < 0,05	18,2±1,4	30,8±3,1	P < 0,05
Статическое равновесие на левой ноге (с)	18,6±1,8	40,9±4,4	P < 0,05	18,5±1,8	32,1±3,3	P < 0,05
Прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов вправо (°)	273,4±21,5	354,3±27,7	P < 0,05	277,2±23,6	326,6±26,9	P < 0,05
Прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов влево (°)	285,1±25,2	300,2±25,2	P > 0,05	288,3±25,7	298,2±27,2	P > 0,05

Из данных, представленных в таблице следует, что в контрольном упражнении по определению динамического равновесия у юных фигуристов прирост к концу второго этапа эксперимента составил в экспериментальной группе 9,2 с, при $p < 0,05$, а в контрольной группе прирост по данному показателю был статистически недостоверен и составил – 5,4 с ($p > 0,05$).

В контрольном упражнении по определению статического равновесия на правой ноге показатель улучшился на 20,9 с в экспериментальной группе и на 12,6 с в контрольной группе, на левой ноге данные показатели в обеих группах соответственно возросли на 22,3 с и на 13,6 с на статистически достоверную величину при $p < 0,05$.

В тестировании прыжка на месте с поворотом на максимальное число градусов вправо на двух ногах результат улучшился на 80,9 градусов в экспериментальной группе и на 49,4 градусов в контрольной группе, (при $p < 0,05$ в обеих группах) а в прыжке влево на двух ногах в экспериментальной группе улучшение результатов произошло на 15,1 градусов ($p < 0,05$), в то время как в контрольной группе изменения произошли на 9,9 градусов при $p > 0,05$.

ВЫВОДЫ

1. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что применение рекомендуемых специальных комплексов упражнений, используемых в проведении эксперимента, являются эффективными средствами направленными на воспитание координационных способностей и равновесия у фигуристов в возрасте 7-8 лет.

2. Предложенная методика тренировки, направленная на развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости в экспериментальной группе позволила улучшить показатели по следующим основным контрольным упражнениям, таким как: динамическое равновесие, статическое равновесие на правой ноге, статическое равновесие на левой ноге, прыжок на месте на двух ногах с поворотом на максимальное число градусов вправо и влево, что позволило достичь в экспериментальной группе более высокого уровня подготовленности в координационных показателях и вестибулярной устойчивости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гришина, М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гришина М.В. – М., 1991. – 49 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.

3. Осадченко, И.В. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов / И.В. Осадченко, И.О. Черепанова // Олимпийские игры и современное общество. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка : [б.и.], 2017. – С. 172-178.

4. Урлова, О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Урлова О.Н. – Хабаровск, 2004. – 24 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках : приказ от 30 августа 2013 г. № 688 / Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70475314/> (дата обращения: 01.01.2018).

REFERENCES

1. Grishina, M.V. (1991), *Theoretical and methodical bases of management of training process in figure skating*, dissertation, Moscow.

2. Kuramshin, Yu.F. (2010), *Theory and methodology of physical education*, Soviet sport, Moscow.

3. Osadchenco, I.V. and Cherepanova, I.O. (2017), “Development of balance and coordination abilities among the young skaters”, *Olympic games and modern society. Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Malakhovka, pp. 172-178.

4. Orlova, O.N. (2004), *Development of special coordination abilities in young skaters at the stage of preliminary training*, dissertation, Khabarovsk.

5. *The Federal standard of sports training in the sport figure skating. Ministry of sport of the Russian Federation. The order from August 30, 2013 No. 688*, available at: <http://base.garant.ru/70475314/>.

Контактная информация: d89169357453@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2018

УДК 796.323.2

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПОВ

Ольга Сергеевна Давыдова, кандидат педагогических наук,

Антон Николаевич Богдановский, аспирант,

*Институт физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский
политехнический университет Петра Великого;*

*Виктория Леонидовна Бочковская, кандидат педагогических наук, Российский
государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматриваются педагогические условия необходимые для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов. К этим условиям относятся: реализация индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов; использование упражнений скоростно-силового характера преимущественно в первой части тренировочного занятия; подбор упражнений для развития скоростно-силовых качеств на основе учета игровых функций юных баскетболистов; оценка влияния развития скоростно-силовых качеств на рост технического мастерства юных баскетболистов; использование тренировочных заданий исходя из индивидуальных возможностей баскетболистов; учет индивидуальных характеристик и уровня технического мастерства юных баскетболистов.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, юные баскетболисты, соматотипы, педагогические условия.