

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ

*Федоряка Андрій*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро*

**Анотація.** У статті представлені результати дослідження впливу занять фігурним катанням на роликових ковзанах на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

**Ключові слова:** роликові ковзани, фігурне катання, координаційні здібності, рівень розвитку, ефективність.

**Вступ.** Фігурне катання на роликових ковзанах є складно-координованим молодим видом спорту. В якому спортсмени змагаються в індивідуальній програмі, а також у парних і групових вправах. Один з компонентів, який оцінюється суддями особливо суворо є техніка виконання окремих вправ і композиції в цілому. Проте сучасна система підготовки в фігурному катанні на роликових ковзанах передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсмени. Саме тому питання вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у фігуристів є актуальним і потребує детального вивчення [1].

В Україні працюють багато клубів і гуртків з фігурного катання на роликових ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою.

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них фігурного катання на роликових ковзанах. Фігурне катання дозволяє розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Заняття з ролер спорту, до якого відноситься фігурне катання на роликових ковзанах, є дуже доступних для тих, що займаються. Вони проводяться як на відкритому повітрі, так і у спортивних залах, роледромах. Єдина вимога для всіх занять це те, що спортивні майданчики повинні бути спеціально обладнанні і повинна дотримуватися техніка безпеки [9, 14].

Проблемами організації навчально-тренувального процесу оздоровчого тренування займалися фахівці: Н. В. Москаленко [12], Т. Ю. Круцевич [5], В. І. Лях, Е. О. Садовський [6, 7] та інші. В доступних нам літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку координаційних здібностей та особливостей планування тренувального процесу дітей, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах. Як відзначають фахівці, це пов'язано з тим, що методика навчання, правила змагань у фігурному катанні на ковзанах і роликах дуже схожі і тому тренери та інструктори користуються вже існуючими знаннями у фігурному катанні на ковзанах таких фахівців, як: І. Г. Біленька [3], І. М. Медведєва [8, 9], А. Н. Мішин [11], Я. П. Тугунова [14], Е. Н. Тузова [15]. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту наукової теми «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0121U108320).

**Мета дослідження:** експериментально обґрунтувати вплив занять фігурним катанням на роликових ковзанах в оздоровчій групі на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

**Завдання роботи:**

1. Визначити вихідний рівень координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять фігурним катанням на роликівих ковзанах в оздоровчій групі на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися у клубі з ролерспорту «Лідер» міста Кам'янського. У дослідженні прийняли участь 12 дівчат віком 11–12 років, які займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах оздоровчої спрямованості. Заняття проходили 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв. Дослідження проводилися в декілька етапів.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні **методи** досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження було проведено педагогічне тестування шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень підготовленості тих, що займаються. Педагогічне тестування проводилося шляхом реєстрації показників рівня розвитку координаційних здібностей. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12–15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Даний метод використовувався для оцінки ефективності запропонованих засобів і методів підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

На другому етапі дослідження в групі заняття проходили за традиційною методикою. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Методика, яка застосовувалася в групі була спрямована на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Методика передбачала використання:

1. Комплексів спеціальних вправ спрямованих на рівень розвитку координації. Рекомендовано використовувати середній або високий темп рухів,

з великою амплітудою. Виконання і тривалість пауз між серіями вправ залежать від рівня фізичної підготовленості учнів.

## 2. Рухливих ігор та естафет.

Наприкінці підготовчої частини занять використовувались комплекси вправ спрямовані на рівень розвитку координаційних здібностей. Специфіка комплексів, що пропонувалися, складається в тому, що вправи виконувались в різному темпі, на всі групи м'язів, використовувались вправи спрямовані на рівень розвитку всіх проявів координаційних здібностей. Нами були розроблено два комплекси вправ на рівень розвитку координаційних здібностей, які виконувалися по черзі, на кожному тижні. Наприкінці основної частини занять використовувались естафети і рухливі ігри. Рухливі ігри та естафети давалися поперемінно й мінялися на кожному тижні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі аналізу літературних даних по стану питання ми з'ясували, що заняття фігурним катанням на роликівих ковзанах позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності тих, що займаються. Однак, тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із своїх підопічних і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

Для визначення рівня координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах в оздоровчій групі нами були використані наступні тести: «човниковий» біг 4×9м, кидок м'яча у ціль, три перекиди вперед, статична рівновага. За результатами попередніх досліджень встановлено, що у досліджуваних спостерігається середній та нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей (табл. 1). На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах оздоровчої

спрямованості, так як координаційні здібності являються одними з найважливіших фізичних якостей у даному виді спорту.

Результати заключного дослідження. Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років. Порівнюючи показники результатів розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного дослідження ми виявили, що рівень розвитку координаційних здібностей покращився і спостерігається достовірний приріст показників ( $p < 0,05$ ). Порівнюючи показники рівня розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного досліджень встановлено, що: в тесті № 1 результат покращився із середнього рівня до вище середнього; в тесті № 2 результат покращився з нижче середнього рівня до середнього рівня; в тесті № 3 рівень зріс із нижче середнього до середнього; в тесті № 4 показники зросли з середнього до вище середнього.

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років після педагогічного експерименту**

Тест	$\bar{X}_1 \pm m_1$			p	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
	X <sub>сер</sub>	m	Рівень розвитку		X <sub>сер</sub>	m	Рівень розвитку
1. «Човниковий» 4×9м біг, с	9,4	0,7	Середній	$p < 0,05$	8,9	0,15	Вище середнього
2. Кидок м'яча у ціль, бали	3,8	0,18	Нижче середнього	$p < 0,05$	6,4	0,28	Середній
3. Три перекиди вперед, с	5,4	0,5	Нижче середнього	$p < 0,05$	5,1	0,5	Середній
4. Статична рівновага, с	13,8	0,23	Середній	$p < 0,05$	16,1	0,52	Вище середнього

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування дівчат 11–12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах ми робимо висновок, що показники рівня розвитку координаційних здібностей покращилися. Порівнюючи результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням

значень  $t$  критерію Ст'юдента ( $t > T_{гр}$ ,  $p < 0,05$ ). Це можна пояснити тим, що в процесі занять фігурним катанням на роликових ковзанах та використання вправ на координацію, естафет і рухливі ігри, позитивно вплинули на рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 10–12 років.

**Висновки:**

1. Досліджено проблему рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років на прикладі занять фігурним катанням на роликових ковзанах, яка має важливу складову фізичної підготовленості. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність активізації наукових досліджень з питань фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

2. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використовувати нові методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток координаційних здібностей на заняттях із фігурним катанням на роликових ковзанах.

3. За результатами дослідження встановлено нижче середнього і середній рівень розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах

У ході дослідження було виявлено, що використана нами методика позитивно вплинула на розвиток і удосконалювання координаційних здібностей у дівчат 11–12 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей зросли з нижче середнього до середнього та з середнього рівня до вище середнього.

4. Отримані результати дають змогу рекомендувати дану методику для рівня розвитку координаційних здібностей на заняттях із фігурного катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність занять фігурним катанням на роликових ковзанах, що сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

**Перспективами подальших досліджень** в даному напрямку

полягатимуть у визначені впливу занять фігурним катанням на роликів ковзанах на рівень розвитку координаційних якостей дівчат 13–15 років.

### Список використаної літератури

1. Батищева А. Тонкачеева О. Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. 2018. 288 с.
2. Біленька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 126 с.
3. Біленька І. Г. Особливості хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах. Актуальные научные исследования в современном мире. Выпуск 10(42) часть 6 октябрь 2018. С. 55–59.
4. Костюкевич В. М. Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. [та ін.]. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія]. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
6. Лях В. Совершенствование специфических координационных способностей. Физкультура в школе, 2001. № 2. 195 с.
7. Лях В. И., Садовски Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте. Теория и практика физ. культуры, 1999. № 5. С. 40–47.
8. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 381 с.
9. Медведєва І. М. Система підготовки спортсменів в фігурному катанні на коньках. К.: Изд-во «Олимпийская литература» при Нац. ун-те физ. воспитания и спорта Украины, 2002. 408 с.
10. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах підготовки спортсменів у різних видах спорту. За ред. В. Ю. Сосіної: [Електронний ресурс] :<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7454/1/2.pdf>

11. Мишин А. Н. Фигурное катание на коньках: учеб. Для ин-тов физ. культ. М. Физкультура и спорт, 2005. 271 с.
12. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів: навч. посібник під. ред. Н. В. Москаленко. [2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
13. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
14. Тугунова Я. П. Повышение эффективности процесса обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств: ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. Вып. 4 (110), 2014. С. 171.
15. Тузова Е. Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов учебно-методическое пособие. 2015. 48 с.