



## Раціональна побудова тренувальних занять на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі

Бачинська Н. В., Федоряка А. В.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара, Дніпро, Україна  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

**Анотація.** Визначається вплив занять оздоровчої спрямованості на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дівчаток 8-9 років засобами фігурним катанням на ковзанах.

**Ключові слова:** фігурне катання, координаційні здібності, тренування.

**Вступ.** Заняття з фігурного катання на ковзанах проходять в ДЮСШ, СДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та групах оздоровчої спрямованості. Діти, які займаються в оздоровчих групах, виступаючи на змаганнях і показуючи хорошу технічну підготовленість, мають можливість перейти в спортивні школи. Фігурне катання на ковзанах є привабливим і популярним видом спорту, він активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності [1, 3]. У пошуках інноваційних підходів до організації тренувального процесу з дітьми слід враховувати особливе значення і привабливість для них фігурного катання на ковзанах. Координаційні здібності є одними з найважливіших фізичних якостей у фігурному катанні.

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним із головних завдань нашого суспільства. У молодшому шкільному віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості [4].

В Україні працює багато спортивних шкіл, клубів та гуртків з фігурного катання на ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Проблемами організації навчально-тренувального процесу займалися фахівці: І.В. Абсолямова, А.Б. Гандельсман, Н.А. Панін, А.Е. Чайковська,



Н.Ш. Курбанов та інші, які наголошували на необхідності вдосконалення методики підготовки фігуристів.

**Мета дослідження:** експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років на заняттях фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вихідний рівень розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах.
2. Розробити методику розвитку координаційних здібностей фігуристок 8-9 років, що займаються в оздоровчих групах.
3. Визначити ефективність розробленої методики.

Дослідження проводилися в оздоровчих групах ДЮСШ з фігурного катання на ковзанах С/К «Метеор» міста Дніпра. У дослідженні взяли участь 22 дівчинки у віці 8-9 років, які були розділені на контрольну та експериментальну групи по 11 дівчаток у кожній. Заняття проходили 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися наступні **методи досліджень:** аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення вихідного рівня розвитку координаційних здібностей ми прийняли у дівчаток контрольні нормативи. У педагогічному тестуванні ми використовували такі тести: човниковий біг 3 x 10 м, з оббіганням набивних м'ячів, стрибок на розмітку, три перекиди вперед, статична рівновага за методикою Бондаревського.

Заняття в контрольній та експериментальній групі мали спільні та відмінні ознаки. Основною відмінністю експериментальної методики від традиційної було використання в кінці підготовчої частини занять комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей і використання рухливих ігор та естафет в основній частині занять [2, 5].

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами попередніх досліджень був зроблений висновок, що контрольна і експериментальна групи перебувають на однаковому рівні розвитку координаційних здібностей, який визначається як середній.

Після закінчення експерименту було проведено порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування, який показав, що в контрольній групі в тестах з визначення



рівня розвитку координаційних здібностей не спостерігається достовірного приросту показників ( $p > 0,05$ ), рівень розвитку координаційних здібностей залишився середнім. В експериментальній групі рівень розвитку координаційних здібностей достовірно підвищився ( $p < 0,05$ ). Порівнюючи результати попереднього і заключного тестувань, ми визначили, що в експериментальній групі відбувся достовірний приріст показників у всіх тестах (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років після педагогічного експерименту**

№	Тести	Група	1 $\bar{X}_1 \pm m_1$	2 $\bar{X}_2 \pm m_2$	p	p <sub>1</sub>
1	Човниковий біг, с	К	9.5±0.8	9.0±0.28	>0.05	<0.05
		Е	9.4±0.7	8.6±0.15	<0.05	
2	Стрибок на розмітку, см	К	6.9±0.34	6.7±0.31	>0.05	<0.05
		Е	6.8±0.25	3.8±0.14	<0.05	
3	Три перекиди вперед, с	К	4.8±0.5	4.5±0,5	>0.05	<0.05
		Е	4.6±0.5	3.9±0,35	<0.05	
4	Статична рівновага, с	К	13.6±0.21	15.2±0,51	<0.05	<0.05
		Е	13.8±0.23	16.5±0,52	<0.05	

Цей факт підтверджує ефективність розроблених нами спеціальних вправ, рухливих ігор та естафет. У контрольній групі спостерігається приріст показників тільки в тесті «статична рівновага». Це можна пояснити специфікою виду спорту. При порівнянні показників результатів тестування рівня розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп після експерименту, нами доведено вірогідність відмінності, що підтверджується порівнянням значень t-критерію Ст'юдента ( $t > T_{гр}$ ,  $p < 0,05$ ).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей виявлено, що дівчатка 8-9 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах, мали середній рівень розвитку координаційних здібностей.
2. Експериментальна методика включала в себе комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей, які варіювалися темпом, амплітудою, вихідними положення і умовами виконання (з відкритими і закритими очима). Також використовувалися вправи на увагу і стійкість приземлення. Наприкінці більшості занять проводилися естафети та рухливі ігри.
3. У ході дослідження було виявлено, що використана нами методика позитивно



вплинула на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей в експериментальній групі зросли з середнього рівня до вище середнього. Показники достовірно збільшилися, в порівнянні з даними контрольної групи.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах. Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дівчат 10-11 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

### **Список використаної літератури.**

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. *Фигурное катание на коньках*. М.: Советский спорт, 2006. 154 с.
2. Борисова Ю.Ю. Координационные способности как компонент системы подготовки танцоров 7–8 лет. *Международный научно теоретический журнал «Прикладная спортивная наука»*. №2 (4). Минск, 2016. С. 8-12.
3. Гришина М.В. *Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках*: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». М., 1991. 50 с.
4. Москаленко, Н. В. *Фізичне виховання молодших школярів*. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.
5. Федоряка А.В. Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, що займаються у групах оздоровчої спрямованості. *Збірник наукових праць II Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання»*. Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія, 2016. С. 201-208.