

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Садыкова С.В.¹, Тарасова Е.Г.²

¹ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, e-mail: sadykovasv@mail.ru;

²МБУ СШ «СТРЕЛА», Казань, e-mail: taras-liza@yandex.ru

Фигурное катание относится к сложнокоординационным видам спорта, и без целенаправленного развития координационных способностей качественное выполнение различных элементов фигурного катания, включая многооборотные прыжки, вращения, немислимо. Низкий уровень развития координационных способностей часто приводит к ошибкам при приземлении и падениям. Однако одними только средствами фигурного катания невозможно в полной мере охватить все стороны координационных способностей, поэтому один из путей их развития у фигуристов мы видим в применении средств различных видов спорта. В статье рассмотрены особенности использования средств различных видов спорта для совершенствования координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки. Представлены результаты внедрения экспериментальной методики, направленной на развитие координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки средствами различных неигровых видов спорта, таких как спортивная и художественная гимнастика, акробатика и акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, легкая атлетика, и игровых видов спорта: бадминтон, футбол, баскетбол. Применение средств различных видов спорта в подготовке фигуристов на начальном этапе способствовало росту показателей, требующих проявления способности к равновесию, пространственной ориентировке, кинестетическому дифференцированию, ритму, а также абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий.

Ключевые слова: координационные способности, фигурное катание, начальный этап подготовки фигуристов.

METHODOLOGY FOR USING THE MEANS OF VARIOUS KINDS OF SPORTS IN THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES OF SKATERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Sadykova S.V.¹, Tarasova E.G.²

¹Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, e-mail: sadykovasv@mail.ru

²MBU SSH «STRELA», Kazan, e-mail: taras-liza@yandex.ru

Figure skating is a complex coordination sport, and without purposeful training of coordination abilities, high-quality performance of various elements of figure skating, including multi-turn jumps and rotations, is unthinkable. A low level of coordination ability often leads to mistakes when landing and falling. However, it is impossible to fully cover all aspects of coordination abilities by means of figure skating alone, so one of the ways to develop coordination abilities in figure skaters is to use the means of various sports. The article discusses the features of using various sports tools to develop coordination abilities in skaters at the initial stage of training. The article presents the results of the implementation of an experimental technique aimed at developing coordination abilities in skaters at the initial stage of training by means of various sports, namely: sports and artistic gymnastics, acrobatics and acrobatic rock and roll, trampoline jumping, athletics, and game sports: badminton, football, basketball. The use of various sports in the training of skaters at the initial stage contributed to the growth of indicators that require the ability to balance, spatial orientation, kinesthetic differentiation, rhythm, as well as absolute and relative indicators of coordination abilities related to different groups of motor actions.

Keywords: coordination abilities, figure skating, the initial stage of training skaters.

Фигурное катание на коньках относится к сложнокоординационным видам спорта, а по характеру тренировок и соревнований данный вид спорта является ациклическим. К

элементам фигурного катания относятся всевозможные многооборотные прыжки, вращения, очень часто сопровождающиеся ошибками при приземлении и падениями [1–3].

Фигурное катание является ранним видом спорта, в котором первые большие успехи можно иметь в 12–16 лет, а высоких результатов фигуристы достигают не ранее чем через 10 лет усердных тренировок [4, 5].

Фигурное катание на коньках требует от фигуристов высокого проявления координационных способностей, поскольку современная тенденция фигурного катания на коньках прогрессирует из года в год и к спортсменам предъявляются высокие требования к выполнению сложных технических элементов [1]. Не овладев этим комплексом качеств и способностей, невозможно управлять собой, своим телом, своими движениями, трудно проявлять способности к пространственной, временной, динамической точности движений, так необходимые в фигурном катании. Однако средства фигурного катания не могут в полной мере охватить все параметры координационных способностей, поэтому один из путей их развития у фигуристов мы видим в применении средств различных видов спорта.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность методики применения средств из различных видов спорта для совершенствования координационных способностей у фигуристов на этапе начальном подготовки.

Материал и методы исследования

Эксперимент был проведен на базе СШ «СТРЕЛА» г. Казани. К исследованию были привлечены фигуристы, занимающиеся на этапе начальном подготовки.

Уровень развития координационных способностей у фигуристов определялся с помощью тестов, которые отражают различные виды координационных способностей:

- повороты на скамейке за 20 с дают представление о способности к сохранению равновесия;
- бег к пронумерованным мячам отражает уровень развития способности к пространственной ориентировке:
- способность к кинестетическому дифференцированию определялась с помощью теста «прыжок на разметку»;
- способность к ритму определялась тестом «перешагивание через гимнастическую палку»:
- два теста: челночный бег 3x10 м и 3 кувырка вперед – отражают уровень развития абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами было установлено, что в начале исследования между фигуристами экспериментальной и контрольной групп в показателях координационных способностей статистически значимых различий нет ($P > 0,05$).

Экспериментальная методика развития координационных способностей у фигуристов была направлена преимущественно на совершенствование специфических способностей, а именно: 1) способности к ориентированию, проявляющейся в возможности спортсмена точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении; 2) способности к дифференцированию параметров движений, обуславливающей высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений и проявляющейся в плавности движений, способности поддерживать равновесие; 3) способности к согласованию, заключающейся в соединении, соподчинении отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации; 4) способности к равновесию, которая проявляется в способности сохранять устойчивость позы в статических положениях тела по ходу выполнения движений; 5) способности к ритму, в основе которой лежит способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями; 6) вестибулярной устойчивости, проявляющейся в способности точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (поворотов, прыжков с поворотами и пр.).

В экспериментальную методику, направленную на развитие координационных способностей у фигуристов, занимающихся на этапе начальной подготовки, были включены 9 различных видов спорта: футбол, баскетбол, бадминтон, спортивная гимнастика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, акробатика, художественная гимнастика и легкая атлетика.

Из каждого вида спорта были выбраны средства, способствующие воспитанию того или иного вида координационных способностей либо воздействующие комплексно.

Так, из футбола мы применили 20 различных средств для воспитания координационных способностей: набивание мяча, ведение мяча, броски, жонглирование и др. В футболе координационные способности проявляются, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча. Кроме того, передвижения, связанные с ведением, обводкой, требуют от занимающихся самого широкого проявления координационных способностей.

Эти средства оказали наиболее положительное влияние на такие координационные способности, как ориентировка в пространстве, способность к перестраиванию движений и чуть меньше – на кинестетическое дифференцирование.

Из баскетбола нами были включены 24 различных средства, а именно с использованием баскетбольного мяча: ведение, броски в кольцо, переводы, жонглирование мячами разного диаметра и веса, упражнения, сочетающие бег с прыжками и ведением, бег и ловлю мяча, ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую палку и многое другое. Средства баскетбола способствовали развитию ориентировки в пространстве и способности к перестраиванию движений.

Из бадминтона в экспериментальную методику мы включили 19 средств, которые способствовали развитию таких координационных способностей, как способность к ориентировке в пространстве, кинестетическое дифференцирование, способность к равновесию и способность к перестраиванию движений. Нами использовались средства: а) только с воланом; б) только с ракеткой; в) с ракеткой и воланом (жонглирование).

Большое количество средств мы взяли из спортивной гимнастики – 54. В экспериментальную методику были включены различные кувырки, упражнения на бревне, прыжки через козла и многое другое. Средства спортивной гимнастики преимущественно воздействовали на прирост абсолютных и относительных показателей координационных способностей.

Из акробатического рок-н-ролла мы взяли 23 различные связки: на степе под музыку, сначала по отдельности, а потом собирали их воедино. Средства акробатического рок-н-ролла способствовали приросту показателей ориентировки в пространстве, кинестетического дифференцирования, способности к равновесию, способности к перестраиванию движений.

Прыжки на батуте оказались очень эффективными для развития ориентировки в пространстве, кинестетического дифференцирования и способности к перестраиванию движений. Всего мы применили 23 различных средства из прыжков на батуте.

Из акробатики мы использовали 37 средств. В основном это были средства, направленные на воспитание абсолютных и относительных координационных способностей разных двигательных групп, в меньшей мере – на кинестетическое дифференцирование.

Приемы из художественной гимнастики способствовали развитию всех координационных способностей, потому что применялись очень разнообразные средства с предметами и без них. Структура двигательных действий в художественной гимнастике, так же как и в фигурном катании, связана с необходимостью запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Именно это требует от спортсмена высокого уровня развития координационных способностей. Поэтому из художественной гимнастики в экспериментальную программу воспитания координационных способностей у фигуристов было включено самое большое количество средств – 57.

Легкая атлетика оказалась очень эффективной для развития всех координационных

способностей. Нами применялись абсолютно разные средства легкой атлетики: различные виды бега, в том числе с препятствиями, прыжки, беговые упражнения и многое другое. Всего было включено 19 легкоатлетических упражнений.

Таким образом, в экспериментальную методику для воспитания координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки были включены 253 средства из 9 видов спорта.

В таблице представлен сравнительный анализ показателей ловкости на начальном этапе подготовки экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента.

Сравнительный анализ показателей ловкости фигуристов на начальном этапе подготовки экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Показатели физической подготовленности	Группа	I этап (начало эксперимента) ($\bar{X} \pm S_x$)	II этап (конец эксперимента) ($\bar{X} \pm S_x$)	Достоверность различий
Способность к равновесию: повороты на скамейке за 20 секунд, кол-во раз	ЭГ	3,82±0,26	5,73±0,41	p<0,05
	КГ	3,90±0,23	4,30±0,26	p>0,05
tp (несвязанные выборки)		(p>0,05)	3,829 (p<0,05)	–
Определение способности к пространственной ориентировке: бег к пронумерованным мячам	ЭГ	12,57±0,30	11,71±0,14	p<0,05
	КГ	12,51±0,32	12,43±0,21	p>0,05
tp (несвязанные выборки)		(p>0,05)	(p<0,05)	–
Определение способности к кинестетическому дифференцированию: прыжок на разметку	ЭГ	7,73±0,57	3,91±0,34	p<0,05
	КГ	7,80±0,57	7,10±0,55	p>0,05
tp (несвязанные выборки)		(p>0,05)	(p<0,05)	–
Определение способности к ритму: перешагивание через гимнастическую палку	ЭГ	16,44±0,46	13,87±0,34	p<0,05
	КГ	16,12±0,52	16,38±0,31	p>0,05
tp (несвязанные выборки)		(p>0,05)	(p<0,05)	–
Определение абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам	ЭГ	4,66±0,24	3,73±0,12	p<0,05

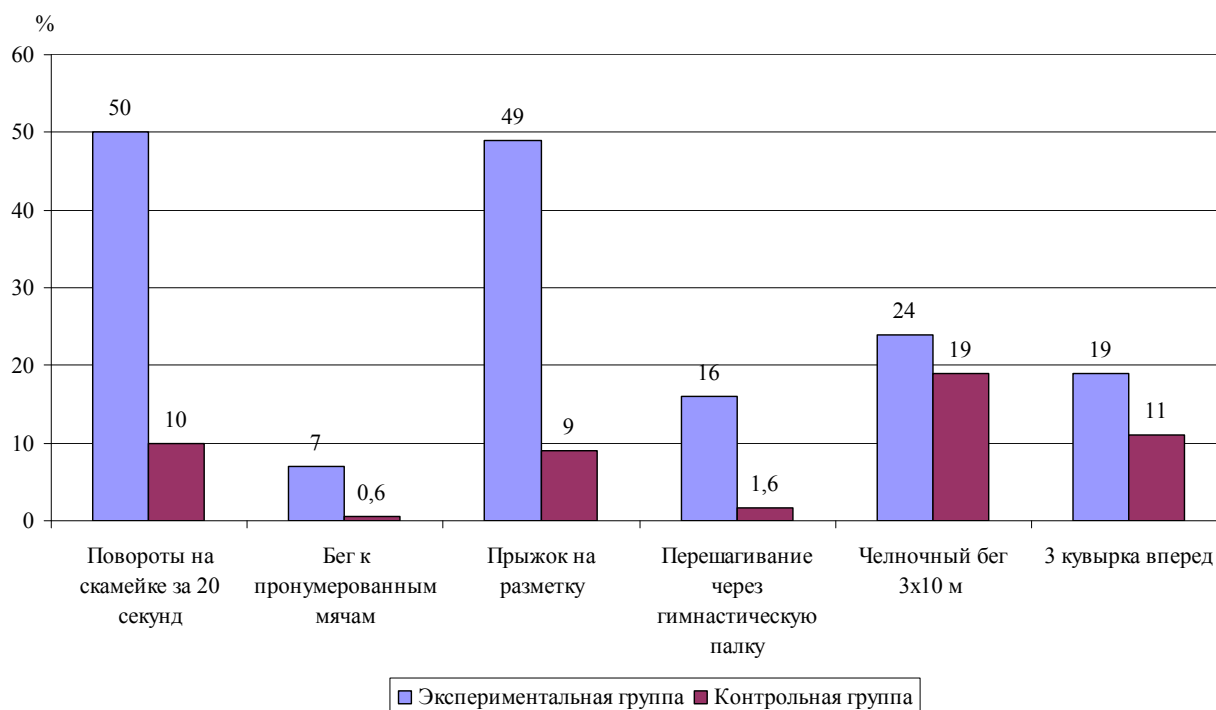
двигательных действий: челночный бег 3x10 м	КГ	4,63±0,22	4,08±0,15	p>0,05
tp (несвязанные выборки)		(p>0,05)	(p>0,05)	–
Определение абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий: 3 кувырка вперед	ЭГ	7,84±0,30	5,95±0,17	p<0,05
	КГ	7,74±0,32	6,28±0,06	p<0,05
tp (несвязанные выборки)		(p>0,05)	(p>0,05)	–

Сравнивая результаты статистического анализа тестирования координационных способностей у фигуристов экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, мы пришли к заключению, что разработанная нами методика повышения координационных способностей на начальном этапе подготовки с применением средств из различных видов спорта оказалась эффективной.

Как видно из таблицы, в конце эксперимента показатели фигуристов экспериментальной группы по ориентировке в пространстве, кинестетическому дифференцированию движений, способности к равновесию и способности к перестраиванию движений превышают показатели фигуристов группы статически значимо ($P<0,05$). В 2 тестах на определение абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий, статически значимых различий между группами не обнаружено ($P>0,05$).

В контрольной группе во всех тестах на определение координационных способностей выявлен прирост показателей за период эксперимента, но статически достоверные различия установлены только в тесте на определение абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий: 3 кувырка вперед ($P<0,05$).

На рисунке представлено графическое изображение прироста показателей координационных способностей у фигуристов на начальном этапе подготовки.



Прирост показателей координационных способностей фигуристов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Как видно из представленного рисунка, прирост показателей в экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях, отражающих уровень развития координационных способностей, намного превосходит таковой контрольной группы.

Наибольший прирост в экспериментальной группе отмечен в тесте, определяющем способность к равновесию (50%), в то время как в контрольной группе в данном тесте показатель изменился лишь на 10%.

Таким образом, в конце исследования юные фигуристы экспериментальной группы статистически значимо превосходят фигуристов контрольной группы по показателям координационных способностей, что доказывает эффективность разработанной методики и подтверждает выдвинутую гипотезу.

Выводы

1. Фигурное катание на коньках является видом спорта, в котором координационные способности спортсмена занимают одно из ведущих мест в общем комплексе подготовки. При воспитании координационных способностей фигуристов могут использоваться упражнения из других видов спорта, таких как гимнастические и акробатические упражнения, упражнения из художественной гимнастики, прыжки на батуте, легкая атлетика и др.

2. Сравнительный анализ исходного уровня развития координационных способностей фигуристов, занимающихся на начальном этапе подготовки, показал, что в начале исследования между фигуристами экспериментальной и контрольной групп статистически значимых различий нет ($P > 0,05$).

3. В методику использования средств из разных видов спорта для повышения технической подготовленности фигуристов, занимающихся на начальном этапе подготовки, были включены упражнения из легкой атлетики, акробатики, художественной гимнастики, бадминтона, футбола, спортивной гимнастики, акробатического рок-н-ролла, прыжков на батуте и баскетбола. За период исследования в экспериментальной группе выявлены статистически значимые различия во всех тестах, а в контрольной группе – только в одном контрольном упражнении. Более значимый прирост показателей в координационных способностях в экспериментальной группе относительно контрольной обеспечил статистически значимое превосходство фигуристов первой группы над фигуристами второй в способности к равновесию, пространственной ориентировке, кинестетическом дифференцировании и способности к ритму, что доказывает эффективность экспериментальной методики использования средств из различных видов спорта для воспитания координационных способностей у фигуристов, занимающихся на начальном этапе подготовки.

Список литературы

1. Курьлев С.В., Мукосеева Е.Н., Удалова Е.П. Развитие координационных способностей у фигуристов с помощью фитнес-аэробики // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 20-21 января 2020 г.). Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия 2020. С. 291-296.
2. Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Гуляев К.З. Отечественная история фигурного катания на коньках. СПб.: Олимп, 2009. 369 с.
3. Молчанова Т.А., Парфенов А.С. Фигурное катание и влияние этого вида спорта на здоровье студентов // Наука. 2020. 2016. № 4 (10). С. 275-281.
4. Губаева Е.Е., Мугаллимова Н.Н. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 8. № 3 (8). С. 132-137.
5. Мурина К.Е. Методика развития координационных способностей футболистов 12-13 лет // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. г. Казань: В 3-х томах. 2020. С. 264-266.