Научная статья
Original article
УДК 796.912

ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF FIGURE SKATERS' COORDINATION ABILITIES IN INSTITUTIONS OF ADDITIONAL EDUCATION

Китаева Наталья Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга ФГБОУ ВО Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (105122 Россия, г. Москва, Сиреневый б-р, д. 4), тел. +7 (495) 961-31-11, ORCID: 0000-0003-3256-003X, natalya.kitaeva@gmail.com

Natalia V. Kitaeva, the senior teacher of the department of theory and methodology of speed skating, figure skating and curling, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (4 Sirenevyj boul., Moscow, 105122 Russia), tel. +7 (495) 961-31-11, ORCID: 0000-0003-3256-003X, natalya.kitaeva@gmail.com

Аннотация. В статье предпринята попытка оптимизировать использование средств развития координационных способностей, специфических для фигурного катания на коньках, а именно: совершенствование чувства ритма, точности движений, улучшения дифференцировки пространственно-временных характеристик двигательных действий в период наиболее активного развития

данных развития способностей на занятиях в учреждениях дополнительного образования. В основу усовершенствования и актуализации существующих подходов легло исполнение элементов и специальных упражнений новыми способами, с использованием музыкального сопровождения, а также с акцентом на точность выполнения заданных пространственно-временных параметров.

Abstract. The article attempts to optimize the use of means of development of coordination abilities specific to figure skating: improvement of rhythm sense, accuracy of movements, improving the differentiation of spatial-temporal characteristics of motor actions during the most active development of these abilities in the training process in institutions of additional education. The basis of improvement and actualization of existing approaches was the execution of elements and special exercises in new ways, with the use of musical accompaniment, as well as an emphasis on the accuracy of execution of given spatial and temporal parameters.

Ключевые слова: фигурное катание на конках, координационные способности, учреждения дополнительного образования.

Keywords: figure skating, coordination abilities, additional educational activities.

Введение. В настоящее время увеличивается число учреждений дополнительного образования, основным направлением которых являются оздоровительные занятия, но, к сожалению, в таких учреждениях зачастую количество ледовых тренировочных занятий сравнительно невелико. Младший школьный возраст ребенка считается наиболее благоприятным периодом для формирования практически всех физических способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией занимающихся, тренеру необходимо обладать глубокими знаниями по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Большое значение для развития функции мышления в данном возрасте и игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются

буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [2].

Задачи, решаемые на занятиях фигурным катанием на коньках в учреждениях дополнительного образования, сводятся к формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию физических способностей, формированию широкого круга двигательных умений и навыков [1, 3]. Во время занятий, проводимых вне льда, необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями. В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации; вращения в волчке, в либеле, в позиции стоя; спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля, твиззл). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных перед исследованием задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки данных.

На первом этапе исследования осуществлялась разработка комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей для юных фигуристов. На втором этапе осуществлялось проведение педагогического эксперимента, в котором принимали участие 2 группы

занимающихся второго года обучения. В экспериментальной группе на занятиях по общей физической подготовке использовались предложенные автором комплексы упражнений. На третьем этапе производилась обработка и анализ полученных результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приводятся рекомендуемые средства для развития координационных способностей фигуристов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах и учреждениях дополнительного образования.

Таблица 1 - Средства развития координационных способностей юных фигуристов

Направленность	Средства
Совершенствование способности к точному выполнению движений	Метод контрастных заданий: – исполнение одинарных прыжков на половину высоты прыжка, на максимальную высоту; – вращения с максимальной и минимальной скоростью вращения 8 оборотов в базовых позициях; – прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на его половину. Метод сближаемых заданий: – спирали с подъёмом ноги на 90º, 135º и на мах в высоту; – вращения в базовых позициях с мах скоростью вращения и со скоростью в половину от мах возможной; – туры с поворотом на 360º, 405º, 540º, 585º; – ласточка, затяжка вперед с подъёмом ноги на 90º, 135º и на максимальную высоту.
Совершенствования точности дифференцирования пространственных и временных характеристик движений	– исполнение прыжков в 1 оборот с установкой на достижение максимальной длины пролета и на достижение максимальной высоты прыжка; – исполнение одинарных прыжков с различной амплитудой махового движения; – исполнение элементов скольжения с различным радиусом кривизны дуги и, соответственно, с различной скоростью скольжения.
Развитие чувства ритма	– выполнение шаговых дорожек под музыку с различной ритмической структурой (одна и та же комбинация шагов под вальс, танго, марш, польку); – исполнение прыжковых элементов на ударную долю музыки (в соответствии с музыкальными фразами);

	– исполнение связок элементов под различный ритм; – исполнение комбинированного вращения со сменой позиции под ударный звук; – простукивание ритма после выключения музыки (традиционный способ развития чувства ритма); – исполнение прыжков в зале на ударную долю музыки.

Анализ результатов педагогического эксперимента, в ходе которого в экспериментальной группе целенаправленно осуществлялось решение задач развития координационных способностей, позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях данных способностей. Изменения показателей физической подготовленности фигуристов были выражены:

– в повышении способности к точному выполнению движений у юных фигуристов, что подтверждают результаты теста «Самый ловкий» (прыжки вперед и назад). Время, затрачиваемое на прыжки вперёд и назад снизилось в среднем на 0,6 с в ЭГ (15% от результата в начале эксперимента);

– в совершенствовании чувства ритма, о чем свидетельствуют показатели следующих тестов:

1) улучшение результатов в беге в заданном темпе. Время пробегания снизилось в среднем на 0,24 с в ЭГ (17% от результата в начале эксперимента) и только на 0,067с в КГ (4%);

2) повысилось качество исполнения дорожек шагов под музыку определенного ритма: количество ошибок в исполняемых дорожках шагов в среднем уменьшилось на 38.5% в экспериментальной группе и только на 19% в контрольной группе;

– в совершенствовании точности дифференцирования пространственных и временных характеристик движений, что подтверждают результаты соответствующих тестов:

1) снизилась ошибка при исполнении стойки с отведением ноги назад на заданный угол в среднем на 6,53º в ЭГ (17% от результата в начале эксперимента) и на 1,6º в КГ (2%);

2) было выявлено улучшение результатов в выполнении туров с поворотом на определенное количество градусов: в ЭГ снизилась ошибка в среднем на 15,33º и на 8,7º в КГ.

Выводы. В основу усовершенствования и актуализации существующих методических подходов к развитию двигательно-координационных способностей, специфических для фигурного катания на коньках, легло исполнение элементов и специальных упражнений новыми способами, с использованием музыкального сопровождения, а также акцентом на точность выполнения заданных пространственно-временных параметров.

Использование разработанных комплексов упражнений в наибольшей степени повлияло на развитие чувства ритма, т.к. прирост результата составил 53% относительно исходных данных в экспериментальной группе, по сравнению с 13% в контрольной группе. Под воздействием целенаправленных занятий с применением разработанной системы произошли улучшения в совершенствовании точности дифференцирования пространственных и временных характеристик движений (точность отведения ноги на заданный угол повысилась на 17% в экспериментальной группе и на 2% в контрольной группе, результаты в тесте «Самый ловкий» улучшились на 15% в экспериментальной группе и на 5% в контрольной группе).

Литература

1. Баранова, Д. Д. Особенности физической подготовки юных фигуристов, занимающихся в учреждениях дополнительного образования / Д. Д. Баранова, Н. В. Китаева // Новые педагогические исследования : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 апреля 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 173-175.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz38-ot19012018.pdf, свободный (дата обращения: 12.05.2022).

References

1. Baranova, D. D. Osobennosti fizicheskoj podgotovki yunyh figuristov, zanimayushchihsya v uchrezhdeniyah dopolnitel'nogo obrazovaniya / D. D. Baranova, N. V. Kitaeva // Novye pedagogicheskie issledovaniya : sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Penza, 05 aprelya 2020 goda. – Penza: "Nauka i Prosveshchenie" (IP Gulyaev G.YU.), 2020. – S. 173-175.
2. Lyah, V. I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyah. – M. : TVT Divizion, 2006. – 290 s.
3. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta «figurnoe katanie na kon'kah» [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz38-ot19012018.pdf, svobodnyj (data obrashcheniya: 12.05.2022).

© Китаева Н.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.

Для цитирования: Китаева Н.В. ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.