

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЕДУЩИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЛЬДУ

Саламатова Н.Л.,

Иванова Н.Н.,

Тишкина А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Фигурное катание является сложнокоординационным видом спорта. Одиночное фигурное катание является основным видом фигурного катания на коньках. На его технике базируется техника элементов парного катания, спортивных танцев на льду и синхронного фигурного катания на коньках. Спортивные танцы на льду – это прежде всего совместное исполнение танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях [1]. В связи с этим от спортсмена требуется высокий уровень развития точности, быстроты, устойчивости и разносторонней координации движений во времени и пространстве [2].

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. От координационных способностей в решающей мере зависит успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование их усвоенных форм. В фигурном катании ведущими являются способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. Фигурист международного класса должен сочетать в себе высокий уровень развития и устойчивости вестибулярного аппарата, его чувствительности, что необходимо при исполнении различных спиралей, вращений и многооборотных прыжков.

Цель исследования: сравнить уровень развития ведущих координационных способностей фигуристок специализирующихся в спортивных танцах на льду и в одиночном фигурном катании на коньках.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития ведущих координационных способностей фигуристок, специализирующихся в одиночном фигурном катании на коньках и спортивных танцах на льду.
2. Сравнить результаты тестирования ведущих координационных способностей спортсменок, специализирующихся в одиночном фигурном катании на коньках и спортивных танцах на льду.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований. Исследования проводились с января 2016 по декабрь 2016 года на базе учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по фигурному катанию на коньках управления спорта и туризма Мингорисполкома» и Городского центра олимпийского резерва по ледовым дисциплинам г. Минска. В исследовании приняли участие 2 группы юных фигуристок по 10 человек в каждой в возрасте 11–12 лет, специализирующихся в одиночном фигурном катании на коньках и спортивных танцах на льду.

Для проведения контрольных испытаний нами были выбраны 5 наиболее репрезентативных тестов:

1. Балансирование на гимнастической скамейке по Харцу [6]. В этом тесте было необходимо выполнить 4 поворота вокруг своей оси на гимнастической скамейке в левую и правую сторону на время.

В результате проведенного нами тестирования статистического и динамического равновесия можно сделать выводы о том, что данные виды координационных способностей развиты лучше у представительниц одиночного фигурного катания. Так, по результатам контрольного испытания балансирования на гимнастической скамейке, время, затраченное на выполнение задания у спортсменок-одиночниц, в среднем составило в левую сторону 8,57 секунд и в правую сторону 9,17 секунд. В то время как танцоры на льду справились с заданием хуже: в левую сторону 8,86 секунд, в правую сторону 9,28 секунд (рисунок 1).

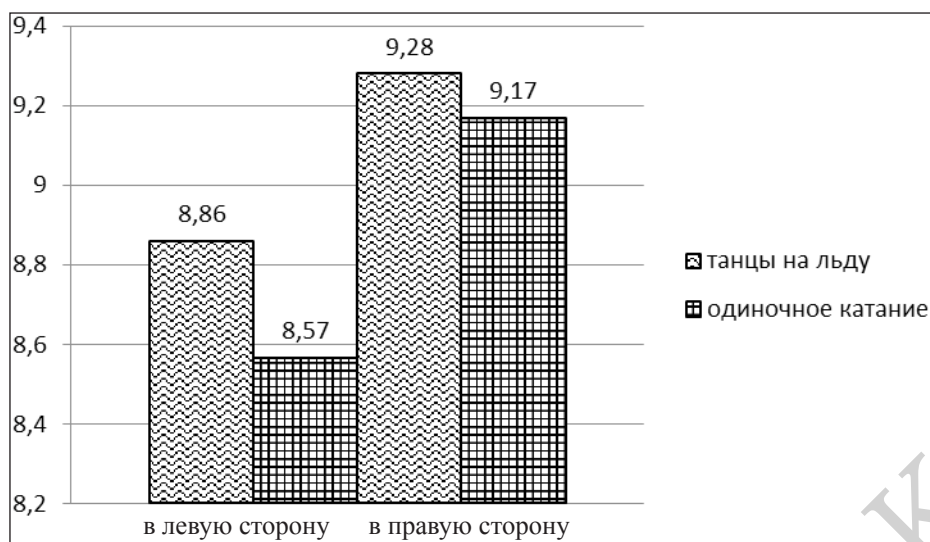


Рисунок 1 – Показатели результатов теста «Балансирование на гимнастической скамейке» по П. Харцу у спортсменок-фигуристок 11–12 лет

2. Проба Яроцкого [1] заключалась в том, что спортсменки должны были, стоя в основной стойке с закрытыми глазами, выполнять непрерывные вращения головы в одну сторону в темпе 2 движения в секунду. Время отсчитывалось от начала движения головы до момента потери равновесия.

Исходя из результатов пробы Яроцкого, которая направлена на изучение статического равновесия, можно сказать, что фигуристки, представляющие одиночное катание, справились с упражнением на 5,55 секунд лучше, чем фигуристки представляющие танцы на льду. Что составило 55,88 секунд и 50,25 секунд соответственно (рисунок 2).

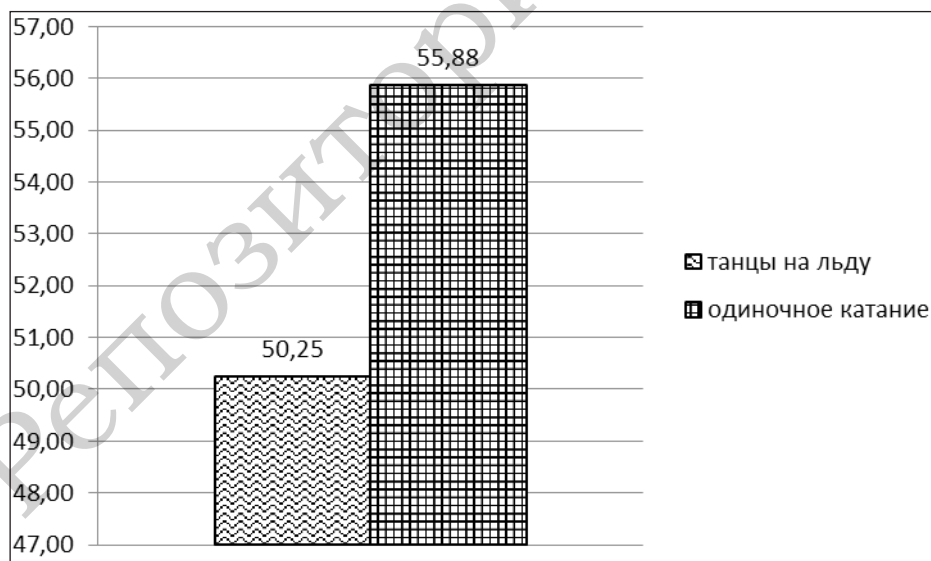


Рисунок 2 – Показатели результатов пробы Яроцкого у спортсменок-фигуристок 11–12 лет

3. Для проведения пробы Ромберга [1] был выбран сложный вариант. Исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Время отсчитывалось от момента принятия статической позы до момента потери равновесия.

При проведении пробы Ромберга спортсменки, специализирующиеся в танцах на льду, справились с контрольным испытанием в среднем за 48,63 секунд, что немного хуже, чем у фигуристок-одиночниц, которые справились за 48,75 секунд (рисунок 3).

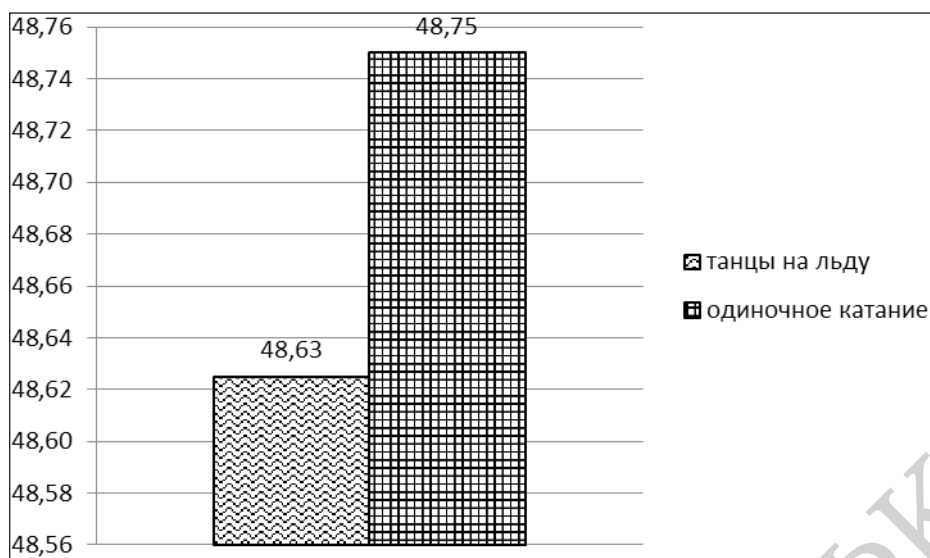


Рисунок 3 – Показатели результатов пробы Ромберга у спортсменок-фигуристок 11–12 лет

4. Тест В. Старосты [3] проводился с помощью координациометра. Спортсменки выполняли прыжок с толчком с двух ног и приземлением на две с максимальным вращением в левую и правую стороны, при этом руки находились на поясе.

По результатам контрольного испытания по В. Старосте фигуристки одиночного катания выполнили больше оборотов вправо и влево в среднем на 34,06 градусов. В правую сторону танцоры на льду выполнили прыжок на 375,62 градуса, в левую на 475,63 градуса. Фигуристки, специализирующиеся в одиночном катании, справились с заданием в правую сторону на 409,38 градусов, в левую на 510 градусов (рисунок 4).

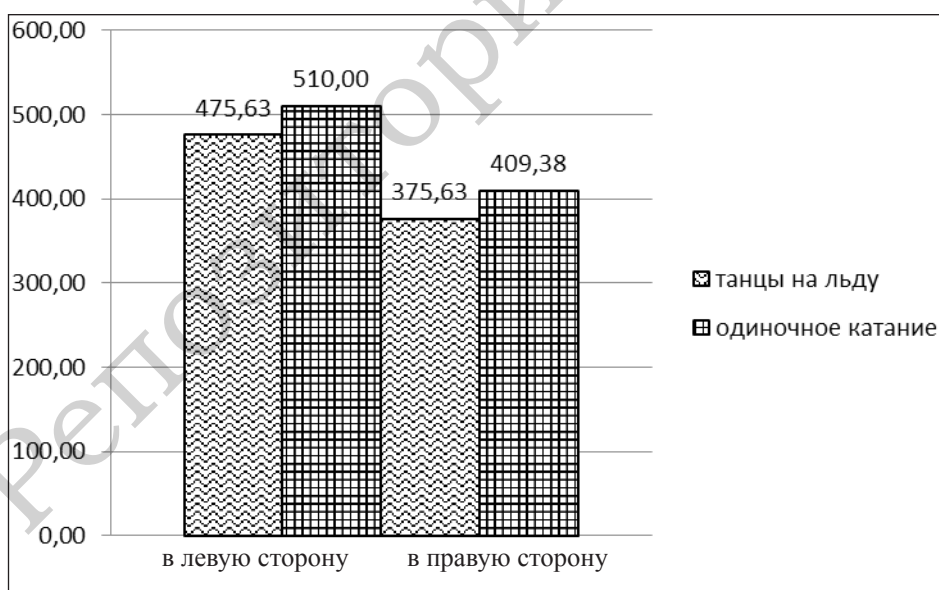


Рисунок 4 – Показатели результатов теста В. Старосты у спортсменок-фигуристок 11–12 лет

5. Бег «змейкой» проводился на дистанции 10 метров [6]. Спортсменкам необходимо было по команде начать бег и обогать справа и слева набивные мячи до финишной линии. Время фиксировалось от начала старта до финиша.

С бегом «змейкой» на 10 метров спортсменки, специализирующиеся в танцах на льду, справились в среднем за 3,11 секунд, а фигуристки, специализирующиеся в одиночном катании, справились с контрольным испытанием за 2,97 секунд (рисунок 5).

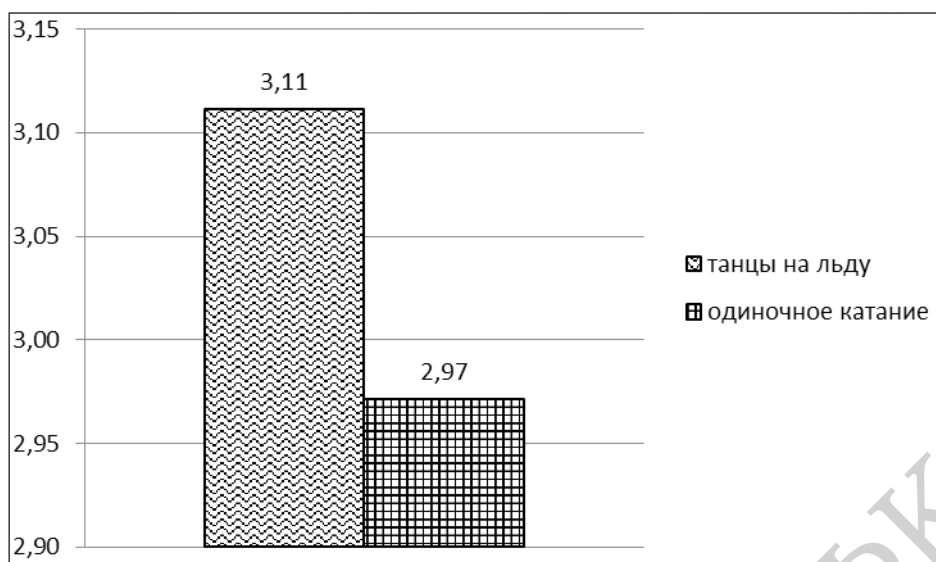


Рисунок 5 – Показатели результатов бега «змейкой» у спортсменок-фигуристок 11–12 лет

Данные тесты были выбраны нами по доступности, информативности и использовались тренерами в фигурном катании на коньках.

В результате проведенного нами анализа научно-методической литературы было установлено, что ведущими координационными способностями у фигуристок являются: статическое, динамическое равновесие и пространственная ориентация. Мнения ряда авторов по этому вопросу совпадают, однако до сих пор не изучена проблема о составе ведущих координационных способностях спортсменок, специализирующихся в различных видах фигурного катания на коньках. Остается актуальным вопрос направленного развития вышеназванных способностей на различных этапах спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов. Возраст 6–8 и 10–12 лет, по данным В. Ляха [6], является наиболее благоприятным для развития статического и динамического равновесия, а также для пространственной ориентации. Соответственно, тренерам необходимо акцентировать внимание на развитии вышеназванных способностей, поскольку от уровня их проявления будет зависеть спортивный результат.

Выводы:

1. По результатам наших исследований видно, что ведущие координационные способности испытуемых находятся на достаточно высоком уровне, однако все показатели в контрольных испытаниях у фигуристок, специализирующихся в одиночном катании, значительно выше, чем у спортсменок, занимающихся спортивными танцами на льду. Полученные результаты объясняются тем, что элементы, выполняемые спортсменками в одиночном катании, значительно сложнее, чем в танцах на льду, где все действия спортсменки выполняют совместно с партнером не используя многооборотные прыжки.

2. Показатели динамического равновесия у представительниц одиночного катания в среднем на 0,2 секунды выше, чем у танцоров. Результаты тестов для определения статического равновесия также достоверно выше на 5,55 с. По результатам контрольного испытания по В. Старосте фигуристки одиночного катания выполнили больше оборотов вправо и влево в среднем на 34,06 градусов. Фигуристки-одиночницы быстрее преодолели дистанцию «змейкой», что характеризует пространственную ориентацию лучше на 0,14 секунды.

1. Гамза, Н. А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н. А. Гамза, Г. Р. Гринь, Т. В. Жукова. – 6-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2014. – 57 с.

2. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

3. Урлова, О. Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. (13.00.04) / О. Н. Урлова. – Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – М.: РГБ, 2005.