

## **ВПЛИВ НА РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ**

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню питання впливу занять фігурним катанням на роликових ковзанах на розвиток фізичних якостей у дівчат 8-9 років. У межах дослідження важливо було показати вплив занять фігурним катанням на роликових ковзанах на рівень та окремі показники фізичної підготовленості фігуристок, які розглядаються як об'єктивні критерії для підвищення технічної майстерності.

**Ключові слова:** ролерспорт, фігуристки, фізична підготовленість, рівень розвитку, ефективність.

**Abstract.** The article is devoted to the study of the influence of the roller figure skating training for the physical qualities' development of the 8-9 years old girls. Within the scope of the study, it was important to show the influence of roller figure skating training for the level and individual indicators of physical preparedness of female skaters, which are considered as objective prerequisites for improvement of technical skills.

**Key words:** roller sports, figure skaters, physical fitness, level of development, efficiency.

**Постановка проблеми.** Фігурне катання на роликових ковзанах є складнокоординційним, 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. Фізична підготовленість спортсменів, на різних етапах підготовки, є однією з актуальних проблем сучасної теорії і практики спортивного тренування. Найбільш характерною стороною періоду становлення спортивної майстерності є досить інтенсивна робота з технічної підготовки в 8-9 років. Вирішувати завдання оволодіння таким великим обсягом елементів тільки за рахунок збільшення тренувальних навантажень недоцільно, вони і так близькі до межі. У зв'язку з відсутністю єдиної програми підготовки юних фігуристів на роликах, навчально-тренувальний процес планується без урахування сенситивного періоду розвитку їх організму. Тому подальша наукова

розробка проблеми вдосконалення фізичних якостей у дівчаток, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, є актуальною.

У кожному виді спорту, в тому числі і в фігурному катанні на роликових ковзанах, особливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості в зв'язку з тим, що вона є базою для повного розкриття технічних, тактичних і інших якостей юних спортсменів. Саме тому питання вдосконалення методики розвитку фізичної підготовленості у фігуристів є актуальним і потребує детального вивчення.

В Україні працюють багато клубів і гуртків з фігурного катання на роликових ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. В доступних нам літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку фізичної підготовленості 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, І.М. Медведєва, А.Н. Мішин, Я.П. Тугунова, Е.Н. Тузова та інших. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення. Фігурним катанням на роликових ковзанах відноситься до видів спорту початок спеціалізації в яких відбувається в ранньому віці, будучи складнокоординаційним видом спорту, він вимагає від спортсменок прояви високої точності рухів, базовою основою яких є розвиток фізичних якостей і високий рівень фізичної підготовленості.

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати методику розвитку і вдосконалення фізичних якостей, з урахуванням вікових особливостей, для дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися у клубі з ролерспорту «Лідер» міста Дніпра. Експеримент проводився в умовах спортивного клубу, за згодою батьків. У дослідженні взяло участь 15 дівчаток навчально-тренувальної групи віком 8-9 років. В групі заняття відбувалися 5 разів на тиждень, тривалість занять 90 хвилин. Підготовча частина заняття тривала 15-20 хвилин і включала різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи, вправи на розвиток гнучкості, спеціальні вправи. Основна частина занять тривала 60-70 хвилин (згідно поставлених задач) і складалась із різновидів кроків, стрибків, обертань і відпрацювання зв'язок та композицій. Закінчували основну частину вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Заклучна частина тренувального заняття

тривала 5-10 хвилин і складалась із вправ на відновлення, вправ на розвиток гнучкості, тренером підводились підсумки заняття.

Тренувальні заняття з фігурного катання на роликових ковзанах проводились за традиційною методикою, яка застосовувалась в групі і була спрямована на розвиток фізичних якостей. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень був обов'язковою умовою.

Одним з основних завдань навчально-тренувального процесу вважалося отримання фігуристками твердих знань, умінь і навичок, які можуть бути використані ними на практиці.

Педагогічне тестування проводилось шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості тих, що займаються. Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості ми прийняли у випробовуваних контрольні нормативи, відповідні їхньому віку. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12-15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Так, для фігуристок 8-9 років ми використовували тести для визначення рівня розвитку гнучкості, координаційних здібностей і силових якостей.

**Результати дослідження.** Першим етапом дослідження було визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах. За результатами вихідного рівня розвитку фізичних якостей виявлено, що дівчатка 8-9 років мали середній і нижче за середній рівень розвитку в тестах на рівновагу ( $8,8 \pm 0,29$ ), силу (тест 3  $17,0 \pm 0,5$ , тест 4  $15,2 \pm 0,5$ ) і швидкісно-силових якостях (тест 5  $10,4 \pm 0,36$ , тест 6  $3,6 \pm 0,21$ ). Тест на гнучкість дівчатка виконали на рівні вище середнього ( $38,7 \pm 0,43$ ) (табл. 1).

Попередні контрольні випробування по рівню фізичної підготовленості показали недостатній рівень розвитку необхідних фізичних якостей у юних фігуристок. Виняток склав лише тест на гнучкість. На підставі отриманих даних ми прийшли до висновку, про необхідність додаткової роботи над розвитком фізичних якостей.

Наступним етапом дослідження було визначення підсумкового рівня фізичної підготовленості фігуристок. Порівнюючи результати рівня розвитку фізичних якостей фігуристок 8-9 років до експерименту і після, можемо спостерігати достовірний приріст показників рівня розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років ( $p < 0,05$ ), окрім тесту на розвиток

гнучкості ( $p > 0,05$ ). Рівень розвитку гнучкості залишився на рівні вище середнього, хоч результат і поліпшився. Порівнюючи результати тестування розвитку фізичних якостей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень  $t$  критерію Ст'юдента ( $t > T_{гр}$ ,  $p < 0,05$ ). Результати досліджень представлені в табл. 1.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика показників рівня розвитку фізичних якостей у дівчаток 8-9 років після педагогічного експерименту,  $n = 15$

| № | Тести                                              | До експерименту     |                  | Після експерименту  |                 | p          |
|---|----------------------------------------------------|---------------------|------------------|---------------------|-----------------|------------|
|   |                                                    | $\bar{X}_1 \pm m_1$ | Рівень розвитку  | $\bar{X}_2 \pm m_2$ | Рівень розвитку |            |
| 1 | Міст на одній нозі, см                             | 38,7 $\pm$ 0,43     | Вище середнього  | 31,5 $\pm$ 0,42     | Вище середнього | $p > 0,05$ |
| 2 | Рівновага, сек                                     | 8,8 $\pm$ 0,29      | Нижче середнього | 11,0 $\pm$ 0,5      | Середній        | $p < 0,05$ |
| 3 | Піднімання ніг з вису, рази                        | 17,0 $\pm$ 0,5      | Нижче середнього | 23,0 $\pm$ 0,52     | Вище середнього | $p < 0,05$ |
| 4 | Згинання та розгинання рук, рази                   | 15,2 $\pm$ 0,5      | Середній         | 20,0 $\pm$ 0,32     | Вище середнього | $p < 0,05$ |
| 5 | Стрибки, рази/сек                                  | 10,4 $\pm$ 0,36     | Низький          | 15,0 $\pm$ 0,4      | Середній        | $p < 0,05$ |
| 6 | Пересування з упору стоячи в упор лежачи, рази/сек | 3,6 $\pm$ 0,21      | Нижче середнього | 6,5 $\pm$ 0,5       | Середній        | $p < 0,05$ |

Таким чином отримані результати свідчать про ефективність і позитивний вплив занять фігурним катанням на роликів ковзанах на рівень розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років.

**Висновки.** У групі дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на роликів ковзанах, спостерігався вірогідний приріст показників рівня розвитку сили ( $p < 0,05$ ) у тестах: піднімання ніг з вису – з нижче середнього до вище середнього, згинання та розгинання рук – середнього до вище середнього, стрибки через гімнастичну лаву – з низького до середнього, пересування з упору стоячи в упор лежачи – з нижче середнього до середнього. У тесті рівновага приріст показників виріс з нижче середнього до середнього. Не спостерігається приріст

показників ( $p > 0,05$ ) у тесті на гнучкість – міст, вони залишилися на рівні вище середнього. Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування ми робимо висновок, що рівень фізичних якостей у дівчаток 9-10 років, що займалися фігурним катанням на роликових ковзанах, підвищився і має статистично значущі зміни показників ( $p < 0,05$ ), що підтверджується порівнянням значень t-критерію Ст'юдента ( $t > T_{гр}$ ,  $p < 0,05$ ).

Дослідження свідчать, що по закінченні експерименту спортсменки мали гарну фізичну підготовленість для свого віку і були готові до збільшення обсягу спеціальних навантажень. В ході дослідження було виявлено, що тренувальний процес дівчаток, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах позитивно впливає на розвиток і вдосконалення фізичних якостей фігуристок 8-9 років. Результати тестування показали достатній приріст показників.