

УДК 796.015.132:796.012.656:796.912-053.5"6/.7"
DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.69468/2786-7544-2024-2-14](https://doi.org/10.69468/2786-7544-2024-2-14)

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–7 РОКІВ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Тарас ОСАДЦІВ¹, Ірина М'ЯГКОТА², Валентина ВАРТОВНИК³,
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ⁴

^{1,2,3,4} Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

IMPROVING THE PHYSICAL AND CHOREOGRAPHIC TRAINING OF CHILDREN AGED 6–7 YEARS IN FIGURE SKATING

Taras OSADTSIV¹, Iryna MIAHKOTA², Valentina VARTOVNIK³,
Bogdan VYNOGRADSKYI⁴

^{1,2,3,4} Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

Анотація.

У статті розглянуто проблему вдосконалення фізичної і хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років, які займаються фігурним катанням. Проведено педагогічні спостереження під час 42 тренувальних занять на базі спортивного клубу «Ice school» (м. Львів), у якому взяли участь 18 спортсменів-фігуристів віком 6–7 років. На основі проведеного педагогічного спостереження встановлено, що в системі інтегральної підготовки початківців віком 6–7 років найбільш значущими видами є технічна (50,0%), фізична і функціональна (по 24,0%) та хореографічна (22,0%) підготовка; психологічна і тактична (по 2,0%) підготовка в цьому віці мають менший вплив на змагальний результат спортсменів. На цьому етапі підготовки фігуристів доцільним буде використання спеціального комплексу допоміжних вправ, які варто виконувати в завершальній частині заняття. Використання спеціально підбраного комплексу вправ системи тренувань Табата з одночасним корегуванням хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років під час проведення експерименту дало змогу поліпшити оцінку за артистизм спортсменів-фігуристів ЕГ в середньому на 17,8%; показники рівня сило-

Abstract.

The article deals with the problem of improving the physical and choreographic training of children aged 6–7 years who are engaged in figure skating. Pedagogical observations of 42 training sessions on the basis of the sports club 'Ice school' in Lviv were conducted. Lviv, which was attended by 18 figure skaters aged 6–7 years. On the basis of the conducted pedagogical observation it was established that in the system of integral training of beginner athletes aged 6–7 years old the most significant are technical 50.0% (on ice – 40.0% and in the hall – 10.0%), physical and functional (24.0%) and choreographic (22.0%) types of training; psychological (2.0%) and tactical (2.0%) types of training have less influence on the competitive result of skaters at this stage of training. at this stage of training it is advisable to use a special complex of auxiliary exercises, and this should be done in the final part of the lesson. As for the focus of special auxiliary exercises: introduction of classical training took 48.0% of the time; strengthening of abdominal muscles and arm strength of novice athletes by means of floor training – 14.0%; another 8.0% of the time, specialists used to develop the back muscles of figure skaters, for training on simulators; 30.0% of the time of

вої витривалості за всіма досліджуваними критеріями зросли в середньому на 31,0%. Наприкінці експерименту зберігалася стала тенденція до зниження коефіцієнту варіативності, що опосередковано підтверджує ефективність запропонованої методики тренувань.

Ключові слова: фізична підготовка, хореографічна підготовка, силова витривалість, діти віком 6–7 років, фігурне катання.

daytime training was used for combined sets of exercises, after which, unloading the back muscles of children by hanging on a crossbar or a Swedish wall. Using a specially selected set of exercises of the training system work with the simultaneous application of adequate control and correction of choreographic training of children aged 6–7 years during the experiment, allowed to improve the level of assessment of 'artistry' of sportsmen-figure skaters in EG on average by 17,8%, at the same time indicators of the level of power endurance of sportsmen-figure skaters by all studied criteria increased on average by 31,0%. In addition, at the end of the experiment there was a steady tendency to decrease the coefficient of variability, which also indirectly confirms the effectiveness of the proposed training methodology, which is purposefully aimed at developing and strengthening the muscles of individual body parts most involved in figure skating, as well as at improving the choreographic and physical fitness of beginner figure skaters aged 6–7 years.

Keywords: physical fitness, choreographic training, power endurance, children aged 6–7 years, figure skating.

Вступ. Стрімкий розвиток фігурного катання в Україні потребує постійного вдосконалення наявної системи підготовки спортсменів різних вікових категорій. Загалом фігурне катання належить до групи ациклічних, складнокоординаційних і техніко-естетичних видів спорту, що вимагає від спортсменів-фігуристів не тільки оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів, хореографічної підготовки, але й відповідного рівня фізичної підготовленості та безпомилкового виконання змагальних композицій на льоді в екстремальних умовах змагальної діяльності [1, 3, 4]. Оскільки перші кроки у фігурному катанні діти роблять у віці 3–5 років, то саме на етапі початкової підготовки для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренери мають урахувати всі особливості цього віку й забезпечити належний рівень розвитку фізичної і хореографічної підго-

товленості юних спортсменів-фігуристів. У процесі багаторічної підготовки фігуристів зміст і структура спортивного тренування змінюються відповідно до вікових особливостей та технічного вдосконалення спортсменів, а сам тренувальний процес у фігурному катанні в Україні відрізняється різноманітними підходами як до методики, так і до оцінювання його ефективності [3, 4]. Поодинокі дослідження взаємозалежності фізичної і хореографічної підготовленості спортсменів у фігурному катанні та надані рекомендації не дають змоги скласти повне уявлення про цілісну структуру спортивного тренування в цьому виді спорту на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [1, 7, 8]. Автори встановили, що підвищення рівня спортивної майстерності у складнокоординованих видах спорту, зокрема й у фігурному катанні, можливе лише за умови оптимального розвитку базових навичок. Тому формування належного

рівня фізичної і хореографічної підготовленості вже на ранніх етапах позитивно позначається на вдосконаленні інших компонентів системи підготовки спортсменів [6, 9]. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що на сьогодні у фігурному катанні немає достатньої кількості наукових праць, присвячених методиці, удосконаленню та взаємозалежності фізичної і хореографічної підготовки юних спортсменів-фігуристів [10, 11, 12]. Оскільки у фігурному катанні навчально-тренувальний процес полягає в багаторазовому повторенні окремих технічних елементів на льоду та змагальних композицій загалом, то деякі фахівці припускають, що в процесі інтенсивної льодової підготовки можливо забезпечити фігуристів-початківців не лише відповідним рівнем розвитку технічних навичок, але й сформувавши оптимальний рівень фізичної і хореографічної підготовленості, що дасть змогу успішно здійснювати змагальну діяльність. Такий підхід до певної міри забезпечить стабільність виконання змагальних композицій, проте не може бути ефективним засобом удосконалення фізичної і хореографічної майстерності спортсменів-фігуристів [3, 4]. Хореографічна підготовка початківців залежатиме від рівня їхньої фізичної підготовленості й повинна відбуватися з урахуванням специфіки змагальної діяльності, віку, стажу занять, кваліфікації спортсменів, етапу підготовки в річному циклі та в системі багаторічної підготовки загалом [2, 5, 9]. Одним із аспектів розв'язання цієї проблеми може бути вдосконалення методики фізичної і хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у залі, що також сприятиме суттєвому підвищенню якості навчально-тренувального процесу фігуристів на різних етапах багаторічної підготовки.

Мета роботи – обґрунтування шляхів удосконалення методики фізичної і хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у фігурному катанні.

Відповідно до мети в дослідженні було поставлено такі завдання: проаналізувати сучасний стан питання використання різноманітних методів і засобів фізичної підготовки спортсменів віком 6–7 років у суміжних видах спорту; дослідити ви-

користання різноманітних методів і засобів хореографічної підготовки юних спортсменів-фігуристів; охарактеризувати ефективність застосування комплексу вправ системи тренувань Табата для вдосконалення рівня розвитку силових витривалості спортсменів віком 6–7 років у фігурному катанні.

Матеріали і методи дослідження. Група методів дослідження слугувала вирішенню поставлених завдань і складалася з теоретичних (теоретичний аналіз та узагальнення даних наукових і методичних джерел, інформації з інтернет-ресурсів, синтез і порівняння) та емпіричних (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент) методів.

У процесі дослідження метод педагогічного спостереження використовували для визначення змісту хореографічної і фізичної підготовки дітей віком 6–7 років у фігурному катанні на етапі початкової підготовки. На основі проведених педагогічних спостережень встановлено, що у практичній діяльності використовують традиційні методи навчання та вдосконалення техніки виконання окремих фігур і елементів у залі щодо хореографічного компонента, а саме: словесний (розповідь, пояснення, аналіз, обговорення); наочний (методично правильний показ окремих фігур та елементів, демонстрація відеозаписів семінарів, навчальних фільмів і змагань); практичний (багаторазового повторення, змагальний) [2, 4]. Окрім того, було проведено прицільне спостереження за процесом навчання з тестуванням фізичного стану дітей та подальшим аналізом отриманих спостережень. У дослідженні застосовано відеозапис навчального заняття (зі згоди дітей та їхніх батьків), що дало змогу уважно спостерігати за процесом навчання. Спостереження здійснювалися за допомогою педагогічного аналізу тренувальних занять із визначенням кількості допоміжних засобів і методів різної спрямованості, які використовували у процесі підготовки спортсменів-фігуристів. Об'єктами педагогічного спостереження були: методичні особливості проведення занять, різноманітність і способи вико-

нання спеціальних допоміжних вправ, спрямованих на вдосконалення хореографічної та фізичної підготовленості спортсменів віком 6–7 років у фігурному катанні [1, 3, 4, 5].

Метод контрольних вправ (тестування) застосовували для визначення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів. За допомогою комплексу загальноприйнятих тестів визначали рівень розвитку силової витривалості. Саме ця якість, на думку українських фахівців із фігурного катання, має найбільший вплив на рівень розвитку фізичної підготовленості фігуристів віком 6–7 років [2]. Тестування проводили на базі спортивного клубу «Ice school» (м. Львів), у ньому взяли участь 18 спортсменів-фігуристів віком 6–7 років (14 дівчаток і 4 хлопчики). Контрольні вправи, застосовані згідно з вимогами спортивної метрології, на думку фахівців, відповідали специфіці спортивної діяльності у фігурному катанні [2, 3, 4, 10, 12].

Педагогічний експеримент полягав у проведенні у двох групах фігуристів-початківців занять з удосконалення хореографічної і фізичної підготовки дітей віком 6–7 років – однакових за тривалістю, але різних за методикою. Учні розподілили кластерним методом на дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) – по 9 фігуристів у кожній (7 дівчаток і 2 хлопчики).

Більшість фахівців із фігурного катання в навчально-тренувальному процесі з дітьми віком 6–7 років надають перевагу щоденним триразовим заняттям по одній годині п'ять разів на тиждень. З усіх цих тренувань лише 2–3 години відводять на спеціальну хореографічну й фізичну підготовку під час занять у залі [1, 3, 4, 5, 6].

На противагу описаній вище загальноприйнятій методиці тренувань у нашому дослідженні щоденно одну годину повністю відводили на заняття в залі для вдосконалення хореографічної і фізичної підготовленості дітей. З хореографічної підготовки, як правило, це було 45-хвилинне денне тренування, що містило вправи класичного й партерного тренажу, елементи джазу та сучасних танців. Метою цих занять було вдосконалення

рівня підготовленості дітей щодо музичальності, емоційності та пластики. Якісне виконання цих компонентів у фігурному катанні враховують судді на змаганнях, виставляючи другу оцінку за артистизм. Для покращення фізичної підготовленості дітей віком 6–7 років застосовували 15-хвилинні різноманітні фізичні навантаження, що базувалися на використанні комплексу вправ Табата й були спрямовані не лише на розвиток та укріплення м'язів окремих частин тіла, що найбільше задіяні у фігурному катанні, але й на вдосконалення силової витривалості спортсменів-фігуристів [1, 4, 5, 6, 12]. Контрольне тестування спортсменів-фігуристів відбувалося на початку й у кінці проведення шестимісячного педагогічного експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного педагогічного спостереження під час 42 занять із фігурного катання встановлено, що в системі інтегральної підготовки спортсменів-початківців віком 6–7 років найбільш значущими видами є технічна (50,0%: льодова – 40,0%, у залі – 10,0%), фізична і функціональна (по 24,0%) та хореографічна (22,0%) підготовка; психологічна (2,0%) і тактична (2,0%) підготовка на цьому етапі мають менший вплив на змагальний результат спортсменів-фігуристів (див. рис. 1). На етапі підготовки фігуристів доцільним буде використання спеціального комплексу допоміжних вправ, причому варто це робити в завершальній частині заняття.

Спрямованість спеціальних допоміжних вправ була такою: упровадження класичного тренажу займало 48,0% часу; зміцнення м'язів преса та сили рук спортсменів-початківців засобами партерного тренажу – 14,0%; ще 8,0% часу фахівці використовували для розвитку м'язової сили спини фігуристів під час занять на тренажерах; 30,0% часу денного тренування використовували на комбінованих комплексах вправ, по завершенні яких розвантажували м'язи спини дітей висом на перекладині або гімнастичній стінці. Час, який тренери виділяли для відпрацювання кожного комплексу вправ, був

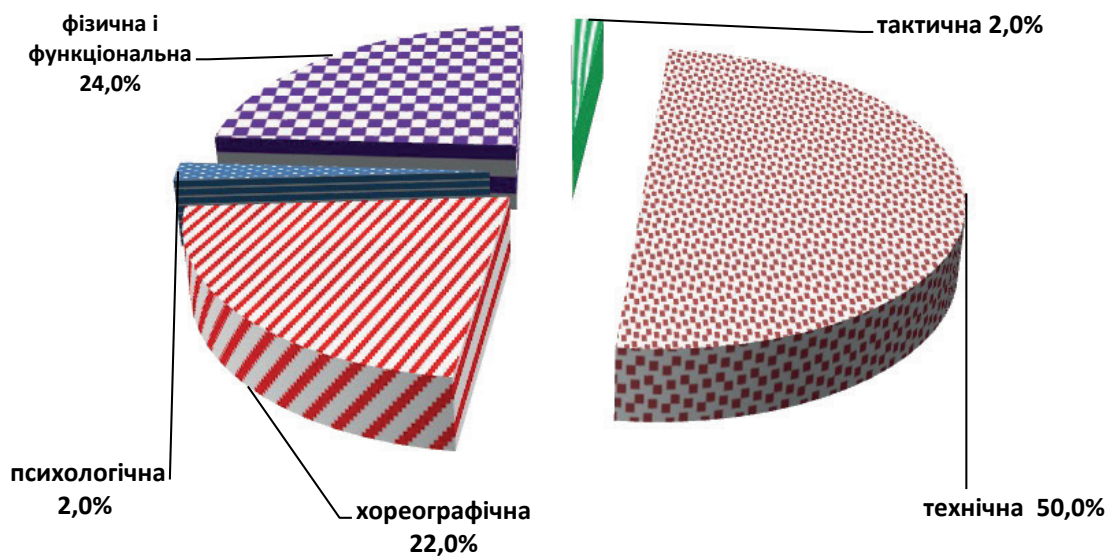


Рис. 1. Важливість видів підготовки у змагальній діяльності фігуристів віком 6–7 років (за результатами педагогічного спостереження)

майже однаковим: 52,0% вважали за доцільне виділити на це 15 хв; 48,0% фахівців виділяли до 10 хв.

За даними літературних джерел виявлено, що показники фізичної підготовленості фігуристів віком 6–7 років суттєво не відрізняються від результатів, які отримали дослідники в інших складнокоординативних видах спорту [4, 5, 6, 10]. Фігурне катання в Україні є відносно молодим видом спорту, і його науково-методична база перебуває в стадії розробки. З огляду на це вважаємо за доцільне вивчати досвід тренерів-практиків. Варто зазначити, що в Україні є багато фахівців із фігурного катання, які займаються з юними спортсменами. Однак доводиться констатувати факт відсутності обґрунтованої системи взаємодії фізичної і хореографічної підготовки в процесі спортивної підготовки фігуристів-початківців. Тож більшості тренерів доводиться покладатися виключно на власну інтуїцію та практичний досвід. Проте в окремих випадках він є недостатньо обґрунтований і досить суперечливий. Першим кроком для виходу із ситуації, що склалася, є узагальнення традиційного підходу фахівців-тренерів із фігурного катання до процесу вдосконалення окремих сторін фізичної і хореографічної підготовленості початківців у навчально-тренувальному процесі [1, 3, 6].

Підготовленість спортсмена зумовлює та кінцева мета, на досягнення якої спрямовані відповідні рухові дії. Ця кінцева мета різна для різних видів спорту [2, 7, 10]. У фігурному катанні на льоду судді ставлять оцінки за п'ять складових частин (компонентів) програми, дві з яких (краса виконання, єдність партнерів, побудова програми, оригінальність; передача музики й образу рухами на льоду), власне, й формують другу суддівську оцінку за артистизм. Незважаючи на ранню вікову спеціалізацію, технічна підготовленість у фігурному катанні, забезпечення якої є основною метою підготовки спортсменів-фігуристів, як і в інших складнокоординативних видах спорту, проявляється у складності, красі, точності рухів. Вони мають бути наповнені змістом, емоціями та виразністю [3, 9]. Фігурному катанню, окрім вишуканості ковзання по льоду, притаманний єдиний стиль і почерк, що найяскравіше проявляється в гармонійній пластиці й виразності рук, у гнучкості й водночас сталевому апломбі корпусу, у шляхетному й природному положенні голови [1, 3]. Найважливішою передумовою вільного володіння тілом у ковзанні по льоду фахівці вважають міцну поставу. Значної уваги заслуговує правильна постановка рук. Кожен фігурист має навчитися «ковзати всім тілом», домогтися

гармонійності рухів, розширити діапазон виразності. Усього вищезгаданого можна досягнути, якщо володіти відповідним рівнем не лише фізичної, але й хореографічної підготовленості, оскільки все, що в спорті пов'язане з рухом під музику, має хореографічну основу [1, 6, 12]. Танець – вираження емоційного стану людини, її думок і почуттів за допомогою умовних рухів, жестів, поз і міміки. Тренери, що шукають для спортсменів нових засобів досягнення виразнішого виконання довільної композиції, уводять у програму навчання хореографічну підготовку. Під хореографічною підготовкою у фігурному катанні розуміють систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури фігуристів, на розширення арсеналу виражальних засобів. Окрім того, під час занять хореографією розвивають гнучкість, музично-ритмічну координацію рухів, зміцнюють опорно-руховий апарат, а ще вивчають різноманітні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови [1, 3]. Проте не слід забувати, що хореографічна підготовка у фігурному катанні є лише частиною навчально-тренувального процесу і має бути взаємозалежна з іншими видами підготовки фігуристів (зокрема й фізичною). Заняття в залі юних спортсменів-фігуристів із хореографії насамперед має враховувати практичну доцільність кожного завдання [1, 3]. Рівень розвитку фізичних якостей юних фігуристів значною мірою визначає технічну майстерність, а отже, і змагальний результат. Оптимальний розвиток фізичних якостей дає змогу спортсменові проявити свій руховий потенціал та індивідуальність у виконанні композиції на льоді. Недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей призводить до погіршення техніки виконання фігур та елементів, що впливає на змагальний результат і знижує можливість досягнення високої спортивної майстерності. У процесі проведення педагогічних спостережень було визначено, що така фізична якість, як силова витривалість, на думку спеціалістів, суттєво лімітує вдосконалення спортивної майстерності фігуристів-початківців цього віку [4, 6, 8].

У спортивній практиці силові якості оцінюють за різних режимів роботи м'язів (динамічного, статичного), у специфічних і неспецифічних тестах. У фігурному катанні силова витривалість є передумовою раціональної техніки багатьох фігур та елементів. Слід зазначити, що, наприклад, невисокий рівень розвитку силових витривалості м'язів плечового пояса дітей опосередковано впливає на техніку виконання обов'язкових елементів у фігурному катанні й позначається на змагальному результаті – через неможливість утримувати тривалий час правильне положення рук під час катання. Тренери й хореографи сходяться на думці, що правильна стійка на ковзанах вимагає тривалого утримання положення тулуба із значним напруженням м'язів рук і плечового пояса [1, 4, 5, 6, 12]. Спортсменам треба розвивати силову витривалість м'язів черевного преса та м'язів спини, оскільки виконання багатьох елементів (рівновага, махи й утримання ніг, нахили та підйоми тулуба тощо) неможливе без належного рівня розвитку цих якостей. Крім того, оптимальний рівень розвитку м'язів черевного преса й спини забезпечує правильну поставу, яка потрібна спортсменам не лише з точки зору здоров'я, але й як естетичний компонент техніки виконання композицій у фігурному катанні. Слід зазначити, що на думку багатьох авторів, силова витривалість м'язів черевного преса дітей і показники статичної силових витривалості м'язів спини в цьому віці не мають статевих відмінностей [2, 4, 6, 10].

Як показують наші спостереження, більшість тренерів-хореографів поступово навчають основних фігур та елементів і недостатньо використовують спеціальні допоміжні вправи, які, на нашу думку, є одним із дієвих і потрібних прийомів засвоєння техніки у фігурному катанні. Спеціальні допоміжні вправи – це ті вправи, за допомогою яких фігуристам-початківцям легше засвоїти техніку складних за координацією основних (змагальних) вправ та елементів. Основною вимогою до цих вправ є їх подібність за координацією роботи нервово-м'язового апарата до відповідних основних вправ [1, 4, 6].

Результат нашого дослідження показав, що використання в експериментальній групі (ЕГ) спеціальних допоміжних вправ дало змогу суттєво покращити опорно-руховий апарат дітей, зміцнити силу м'язів рук, ніг, спини та преса, навчило їх правильно тримати поставу (що є обов'язковою умовою якісного виконання змагальної програми), а відтак дало можливість удосконалити методику фізичної і хореографічної підготовки спортсменів-фігуристів [3, 4]. Тож на противагу загальноприйнятій методиці тренувань, яку застосовували в КГ, у нашому дослідженні щоденно одну годину повністю відводили для занять у залі з удосконалення фізичної і хореографічної підготовленості дітей, де на хореографічну підготовку відводили 45 хв денного тренування. Кожне таке тренування ґрунтувалося, відповідно, на вправах класичного або партерного тренажу, елементах джазу або сучасних танців і узгоджувалось із спеціально підібраним комплексом вправ системи тренувань Табата. Метою цих хореографічних занять у залі було вдосконалення рівня підготовленості дітей щодо музикальності, емоційності та пластики, оскільки якісне виконання цих компонентів у фігурному катанні враховують судді на змаганнях, виставляючи другу оцінку за артистизм [3, 4]. Спеціально підібраний 5-хвилинний комплекс вправ системи тренувань Табата складався з таких вправ:

а) вправи для розвитку й укріплення м'язів рук і преса (2 цикли);

б) вправи для розвитку й укріплення м'язів рук, ніг і спини (2 цикли);

в) вправи для розвитку й укріплення м'язів спини та преса (2 цикли);

г) вправи для розвитку й укріплення м'язів ніг і спини (2 цикли);

д) вправи для розвитку й укріплення м'язів ніг, рук і преса (2 цикли).

Тобто загальний час, відведений на денне тренування фігуристів, в ЕГ становили 45 хв одного з видів хореографічної підготовки плюс 10 хв комплексу вправ системи тренувань Табата та 5 хв перерви між ними. Це не перевершувало часу занять дітей у КГ й відбувалося згідно із затвердженими нормативами спортивного

тренування у фігурному катанні для цієї вікової групи.

Для перевірки ефективності запропонованої в ЕГ методики занять із використанням у навчально-тренувальному процесі спеціального допоміжного комплексу вправ системи тренувань Табата, спрямованого на розвиток й укріплення м'язів окремих частин тіла, що найбільше задіяні у фігурному катанні, через шість місяців після тестування на початку дослідження було проведено повторне тестування в обох групах, яке дало змогу отримати такі результати: у тесті 1 – на визначення силової витривалості м'язів плечового пояса – середні показники в ЕГ вірогідно ($p < 0,05$) зросли з $9,5 \pm 6,2$ с ($V=32,0\%$) до $12,2 \pm 4,8$ с ($V=24,7\%$), що становило 31,2%; натомість у КГ ці показники вірогідно ($p < 0,05$) зросли з $9,5 \pm 6,0$ с ($V=31,8\%$) до $10,8 \pm 5,9$ с ($V=30,7\%$), що становило лише 15,8% покращення (див. рис. 2).

Варто зазначити також, що результати дівчаток за цим тестом були дещо нижчі, ніж у хлопчиків, що треба враховувати під час тренувального процесу ($p < 0,05$).

У тесті 2 – на визначення силової витривалості м'язів черевного преса – середні показники в ЕГ вірогідно ($p < 0,05$) зросли з $2,8 \pm 1,6$ разів ($V=35,9\%$) до $3,9 \pm 0,9$ разів ($V=20,7\%$), що становило 33,2%. Водночас середні показники в КГ вірогідно ($p < 0,05$) зросли з $2,8 \pm 1,5$ разів ($V=35,5\%$) до $3,4 \pm 1,3$ разів ($V=30,3\%$), що становило 21,3% покращення (див. рис. 3).

У тесті 3 (див. рис. 4) – на визначення статичної силової витривалості м'язів спини – середні показники в ЕГ вірогідно ($p < 0,05$) поліпшилися з $12,5 \pm 5,8$ с ($V=34,5\%$) до $16,3 \pm 4,5$ с ($V=23,7\%$), що становило 28,6% зростання; натомість у КГ середні показники вірогідно ($p < 0,05$) зросли з $12,5 \pm 5,8$ с ($V=34,5\%$) до $14,8 \pm 5,2$ с ($V=29,7\%$), що становило 16,8%.

Результат тестування спортсменів КГ після експерименту дав змогу зафіксувати тенденцію до зростання показників рівня силової витривалості фігуристів-початківців за всіма досліджуваними критеріями в середньому на 18,0%, водночас результат тестування спортсменів ЕГ після

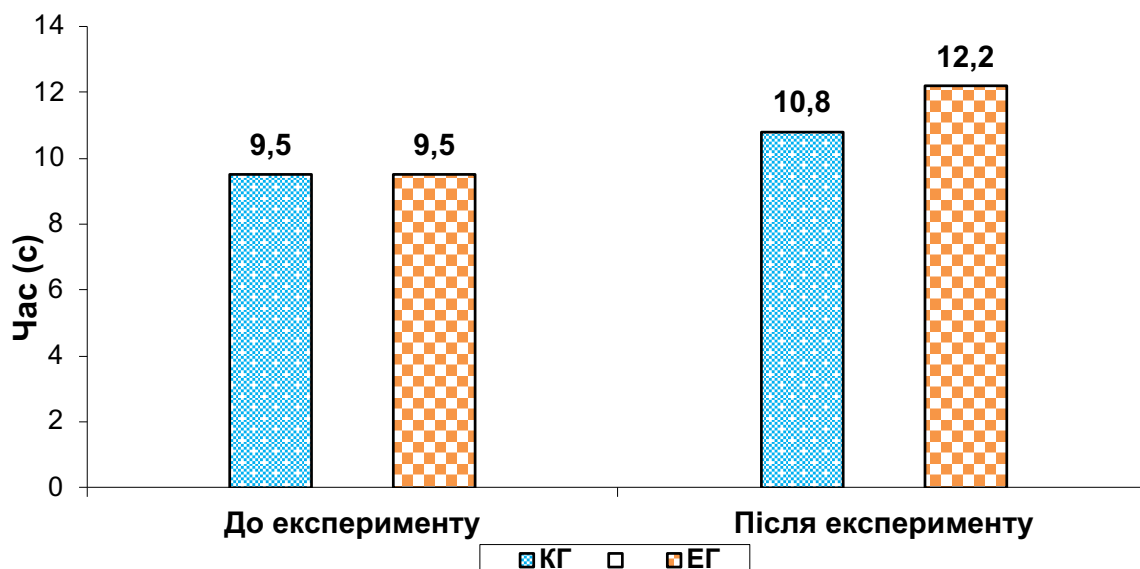


Рис. 2. Визначення силової витривалості м'язів плечового пояса фігуристів-початківців віком 6–7 років (тест 1)

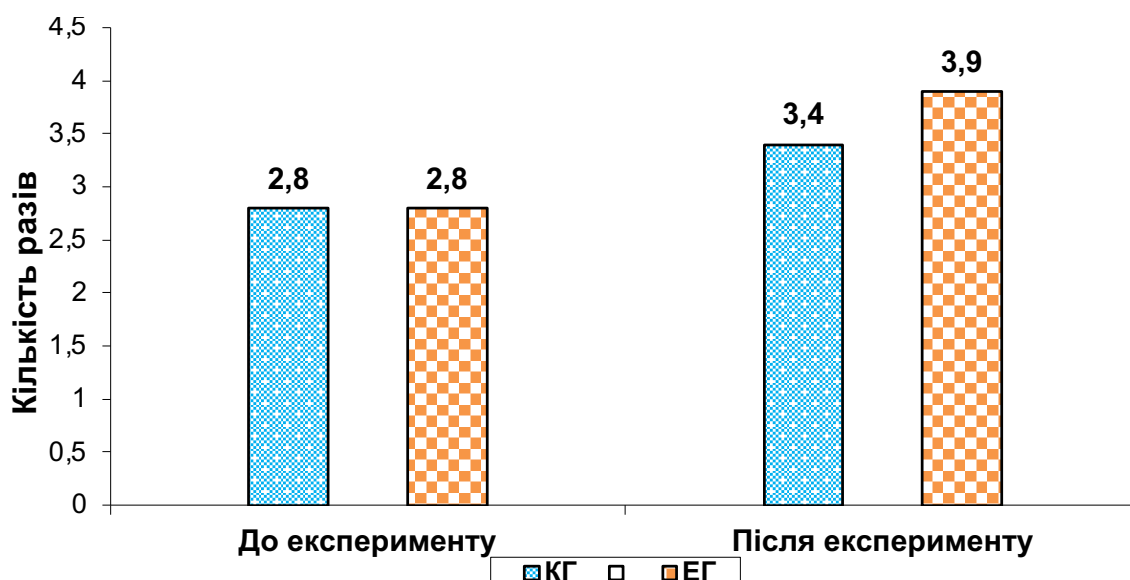


Рис. 3. Визначення силової витривалості м'язів черевного преса фігуристів-початківців віком 6–7 років (тест 2)

експерименту за аналогічними показниками зріс у середньому на 31,0%.

Як засвідчило контрольне тестування, проведене в обох групах, використання спеціально підібраних комплексів вправ системи тренувань Табата в ЕГ допомагає суттєво покращити силову витривалість дітей, укріпити силу м'язів рук, ніг, спини та преса, тримати в тонусі м'язи рук і тулуба (що є обов'язковим для якісного виконання композицій), тим самим удосконалюючи методику фізичної підготовки

спортсменів-фігуристів за всіма досліджуваними критеріями [4].

Запропонована методика занять у залі в ЕГ – із використанням у навчально-тренувальному процесі класичного й партерного тренажу, елементів джазу та сучасних танців – із відповідним корегуванням хореографічної підготовки дала змогу підвищити рівень оцінки за артистизм спортсменів-фігуристів у середньому на 17,8% – з $3,48 \pm 0,4$ бала на початку до $4,01 \pm 0,4$ бала наприкінці дослідження.

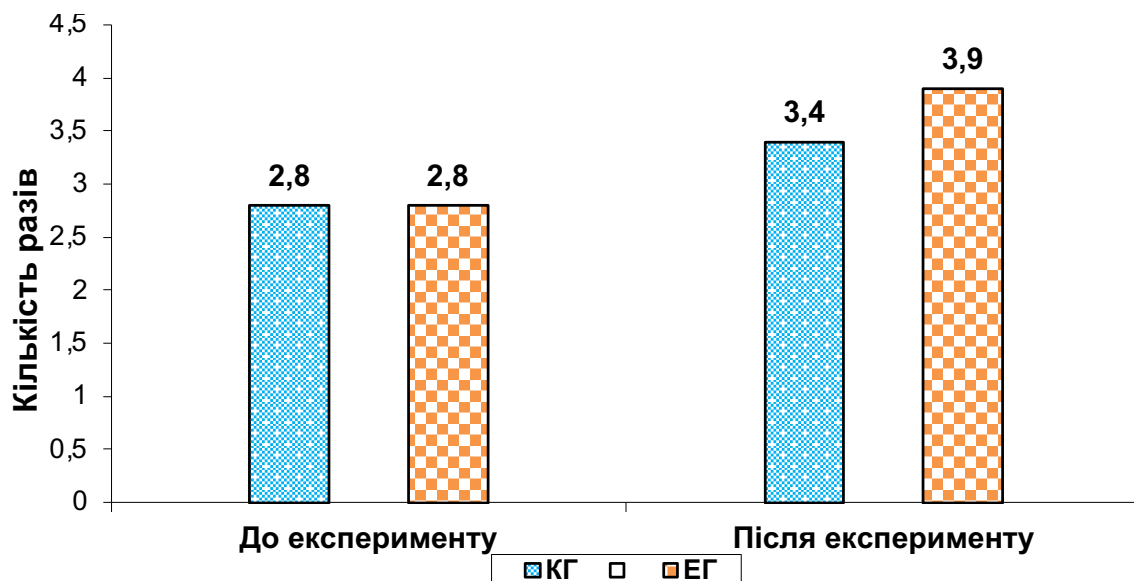


Рис. 4. Визначення статичної силової витривалості м'язів спини фігуристів-початківців віком 6–7 років (тест 3)

Окрім того, якщо на початку дослідження експерти оцінюванням вказували на істотне відставання дітей практично за всіма критеріями хореографічної підготовки (що можна пояснити початковим етапом роботи над цими компонентами), то на завершальному етапі спостерігалася тенденція до вирівнювання експертних оцінок за артистизм за всіма складниками. Це також опосередковано свідчить про ефективність запропонованої методики щоденного одногодинного тренування в залі для вдосконалення рівня хореографічної і фізичної підготовленості спортсменів-фігуристів віком 6–7 років.

Висновки.

1. Ефективність застосування удосконаленої методики фізичної підготовки значною мірою залежатиме від умілого добору відповідних засобів спеціального допоміжного комплексу вправ Табата, спрямованого на розвиток та укріплення м'язів окремих частин тіла, що найбільше задіяні у фігурному катанні. Результати тестування спортсменів після експерименту дали змогу зафіксувати тенденцію до зростання показників рівня силової витривалості фігуристів-початківців за всіма досліджуваними критеріями в КГ на 18,0%, в ЕГ – у середньому на 31,0%. Окрім того, якщо на початку дослідження за всіма прове-

деними контрольними вимірюваннями спостерігали значну групову варіативність ($V=32,0-35,9\%$), то наприкінці експерименту в ЕГ зберігалася стала тенденція до зниження коефіцієнту варіативності ($V=20,7-24,7\%$).

2. Запропонована методика занять у залі в ЕГ – із додаванням у навчально-тренувальний процес класичного та партерного тренажу, елементів джазу та сучасних танців – експериментально довела свою ефективність і може бути основою хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у фігурному катанні. Відповідне корегування хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років допомогло підвищити оцінку за артистизм спортсменів-фігуристів ЕГ в середньому на 17,8% – з $3,48 \pm 0,4$ бала на початку до $4,01 \pm 0,4$ бала наприкінці дослідження.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у запровадженні нових форм і методів проведення занять із юними спортсменами-фігуристами, а також у розробленні та перевірці методики проведення занять у залі з одночасним удосконаленням рівня фізичної і хореографічної підготовленості дітей віком 6–7 років на етапі початкової підготовки у фігурному катанні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гулякін, С. В. (2022). Спортивне тренування фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. У А. А. Котвіцька, І. М. Владимірова, Г. В. Таможанська, Н. В. Гончарук, О. М. М'ягkota, Г. С. Ільницька, А. В. Невелика, & Л. О. Улаєва (Ред.), Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини (с. 158–161). Національний фармацевтичний університет.
2. Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., & Безверхня, Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Олімпійська література.
3. Осадців, Т. П., Вартовник, В. О., & Хохлова, А. О. (2023). Особливості хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у фігурному катанні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 3, 130–135. https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.130
4. Осадців, Т. П., Петрина, Л. А., Токар, Т. В., & Хохлова, А. О. (2023). Удосконалення фізичної підготовленості дітей віком 6–7 років у фігурному катанні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, 6 (166), 122–125.
5. Ferrara, C. M., & Hollingsworth, E. (2007). Physical characteristics and incidence of injuries in adult figure skaters. *J Sports Physiologic Perform*, 2(3), 282–291.
6. Marsollier, É., Trottier, C., & Falcão, W. R. (2019). Development and transfer of life skills in figure skating: Experiences of athletes and their coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 664–682. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1659392>
7. Fedorova, S. V. (2022). Development of Coordination Abilities of Young Skater 7-8 Years. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 7, 87–89. <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/1239>
8. Fedorova, S. V. (2022). Fundamentals of selection in figure skating. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 327–331. doi:10.55640/eijmrms-02-11-71
9. Nurmamatova, S. Q. Q. (2022). Effectiveness of forming the coordination ability of 7-10-years old figure skaters. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 131–135. <https://doi.org/10.55640/eijmrms-02-11-31>
10. d'Hemecourt, P. A., & Luke, A. (2012). Sport-specific biomechanics of spinal injuries in aesthetic athletes (dancers, gymnasts, and figure skaters). *Clinics in sports medicine*, 31(3), 397–408. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278591912000269?via%3Dihub>

REFERENCES

1. Gulyakin, S. V. (2022). Sports training of skaters at the stage of specialized basic training. In *Modern trends are aimed at preserving human health*. (p. 158–161). National. Pharmaceutical University.
2. Krutsevich, T. Yu., Vorobyov, M. I., & Bezverkhnya, G. V. (2011). Control in physical education of children, adolescents and youth. *Olympus literature*.
3. Osadtsiv, T. P., Vartovnik, V. O., & Khokhlova, A. O. (2023). Peculiarities of choreographic training of children aged 6–7 years in figure skating. *Scientific notes*. Series: Pedagogical sciences, 3, 130–135. https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.130
4. Osadtsiv, T. P., Petryna, L. A., Tokar, T. V., & Khokhlova, A. O. (2023). Improving the physical fitness of children aged 6–7 years in figure skating. *Scientific journal NPU named after M. P. Drahomanov*. Series 15, 6 (166), 122–125.
5. Ferrara, C. M., & Hollingsworth, E. (2007). Physical characteristics and incidence of injuries in adult figure skaters. *J Sports Physiologic Perform*, 2(3), 282–291.
6. Marsollier, É., Trottier, C., & Falcão, W. R. (2019). Development and transfer of life skills in figure skating: Experiences of athletes and their coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 664–682. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1659392>
7. Fedorova, S. V. (2022). Development of Coordination Abilities of Young Skater 7-8 Years. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 7, 87–89. <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/1239>
8. Fedorova, S. V. (2022). Fundamentals of selection in figure skating. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 327–331. doi:10.55640/eijmrms-02-11-71
9. Nurmamatova, S. Q. Q. (2022). Effectiveness of forming the coordination ability of 7-10-years old figure skaters. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 131–135. <https://doi.org/10.55640/eijmrms-02-11-31>
10. d'Hemecourt, P. A., & Luke, A. (2012). Sport-specific biomechanics of spinal injuries in aesthetic athletes (dancers, gymnasts, and figure skaters). *Clinics in sports medicine*, 31(3), 397–408. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278591912000269?via%3Dihub>
11. Hodge, K. (2009). Trends in Synchronized Skating. U.S. Figure Skating, Synchronized Skating National Coaches College.

11. Hodge, K. (2009). Trends in Synchronized Skating. U.S. Figure Skating, Synchronized Skating National Coaches College.
 12. Taylor, R. (2016). Examining the relationship between physical fitness and performance in developmental figure skaters (T). University of British Columbia. <https://open.library.ubc.ca/collections/ubctheses/24/items/1.0225964>
12. Taylor, R. (2016). Examining the relationship between physical fitness and performance in developmental figure skaters (T). University of British Columbia. <https://open.library.ubc.ca/collections/ubctheses/24/items/1.0225964>

Стаття надійшла до редколегії 23.09.2024
Прийнята до друку 27.11.2024
Підписана до друку 27.12.2024

Тарас Осадців
ORCID iD: 0000-0003-0377-5103
email : taras_osadtsiv@ukr.net

Ірина М'ягkota
ORCID iD: 0009-0008-9794-8207
email : iryna_miahkota@ukr.net

Валентина Вартовник
ORCID iD: 0009-0004-2731-3813
email : serpanok.lviv@gmail.com

Богдан Виноградський
ORCID iD: 0000-0002-4417-2811
email : bvynohrad@ukr.net

