**Андрій Федоряка, Олександр Тилічко**

**(Дніпро, Україна)**

**РАЦІОНАЛЬНА ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 9 – 10 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА КОВЗАНАХ В ОЗДОРОВЧІЙ ГРУПІ**

**Актуальність.** Фігурне катання на ковзанах є олімпійським видом спорту і користується великою популярністю у всьому світі і в цілому в Україні. Заняття з фігурного катання на ковзанах проходять в ДЮСШ, СДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та групах оздоровчої спрямованості. Діти, які займаються в оздоровчих групах, виступаючи на змаганнях і показуючи хорошу технічну підготовленість, мають можливість перейти в спортивні школи. Фігурне катання на ковзанах є привабливим і популярним видом спорту, він активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає в поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями і захоплюючими змаганнями. Нові підходи до забезпечення професійної підготовки тренера, або інструктора з фігурного катання на ковзанах відображають необхідність їх якісного зростання рівня професійно-прикладних знань, умінь і навичок, особистісних якостей і вимагають перегляду пріоритетів у процесі їх навчання. Очевидність перегляду цілей навчання в системі освіти обумовлюється соціальним замовленням і сучасною системою потреб в підготовці фахівців-тренерів, інструкторів.

У пошуках інноваційних підходів до організації тренувального процесу з дітьми і підлітками слід враховувати особливе значення і привабливість для них фігурного катання на ковзанах. Фігурне катання дозволяє вирішити цілий комплекс важливих завдань в роботі з учнями: задовольнити їх потребу в русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості і т.п. [2, 5].

Україні працює багато спортивних шкіл, клубів та гуртків з фігурного катання на ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Проблемами організації навчально-тренувального процесу займалися фахівці: А.Н. Мішин, А.Б. Гандельсман, Н.А. Панін, А.Е. Чайковська, Н.Ш. Курбанов та інші [1, 3, 4, 6, 7, 8], які наголошували на необхідності вдосконалення методики підготовки спортсменів, тренерів та інструкторів з фігурного катання на ковзанах.

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9 – 10 років на заняттях фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

**Завдання роботи:**

1. Визначити вихідний рівень розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8 - 9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах.

2. Розробити методику розвитку координаційних здібностей дівчаток 8 - 9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах, яка включає спеціальні вправи, рухливі ігри та естафети.

3. Визначити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися наступні **методи досліджень:**

1) аналіз і узагальнення літературних джерел;

2) педагогічне спостереження;

3) педагогічне тестування;

4) методи математичної статистики.

Для визначення вихідного рівня розвитку координаційних здібностей ми прийняли у дівчаток контрольні нормативи. У педагогічному тестуванні ми використовували такі тести:

1. Човниковий біг 3 х 10 м, з оббіганням набивних м'ячів.

2. Кидок м'яча в рухому ціль.

3. Три перекиду вперед.

4. Статична рівновага за методикою Бондаревського.

Всі оціночні випробування проводилися після стандартної розминки (12 – 15 хв.), Яка включала в себе біг, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи.

Дослідження проводилися в ДЮСШ з фігурного катання на ковзанах СК «Метеор» міста Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь 22 дівчинки у віці 9 – 10 років, які були розділені на контрольну та експериментальну групи, по 11 дівчаток у кожній. Заняття проходили 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв.

У тренувальному процесі дівчаток контрольної групи ніяких експериментальних змін не відбувалося. Дівчатка цієї групи займалися за стандартною методикою. В експериментальній групі заняття проводилися за розробленою нами методикою. Експериментальна методика була заснована на даних літературних джерел, результати тестування, з урахуванням думки тренерів і власного практичного досвіду, і була спрямована на розвиток координаційних здібностей.

Основною відмінністю експериментальної методики від традиційної було використання в кінці підготовчої частини занять комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей. Специфіка комплексу полягала в тому, що вправи виконувалися в різному темпі, на всі групи м'язів, використовувалися вправи, спрямовані на розвиток всіх видів координаційних здібностей і стійкість приземлення. Наприкінці більшості занять проводилися естафети та рухливі ігри. Нами були розроблені два комплексу вправ, які виконувалися по черзі, на кожному тижні. Рухливі ігри та естафети давалися по черзі і змінювалися на кожному тижні. Педагогічний експеримент тривав 5 місяців.

**Аналіз і обговорення результатів дослідження.** На підставі аналізу літературних даних за станом питання ми з'ясували, що заняття фігурним катанням на ковзанах позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності людини. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного з тих, що займаються і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішним, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно запобігти помилкам та травмам.

За результатами попередніх досліджень був зроблений висновок, що контрольна і експериментальна групи перебувають на однаковому рівні розвитку координаційних здібностей, який визначається як середній. На підставі отриманих даних ми прийшли до висновку про необхідність додаткової роботи над розвитком координаційних здібностей у дівчаток 9 – 10 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах, так як координаційні здібності є одними з найважливіших фізичних якостей в даному виді спорту.

Після закінчення експерименту було проведено порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування, який показав, що в контрольній групі в тестах з визначення рівня розвитку координаційних здібностей не спостерігається достовірного приросту показників (р > 0,05), рівень розвитку координаційних здібностей залишився на середньому рівні. В експериментальній групі рівень розвитку координаційних здібностей достовірно збільшився (р < 0,05). Порівнюючи результати попереднього і заключного тестувань, ми визначили, що у контрольній групі спостерігається приріст показників тільки в тесті «статична рівновага», це можна пояснити специфікою виду спорту. В експериментальній групі відбувся достовірний приріст показників у всіх тестах (таблиця 1).

Цей факт підтверджує ефективність розроблених і використовуваних нами спеціальних вправ, рухливих ігор та естафет. При порівнянні показників результатів тестування рівня розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп після експерименту, нами доведено вірогідність відмінності, що підтверджується порівнянням значень t-критерію Ст’юдента (t > Тгр, р < 0,05).

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток координаційних якостей у дівчат 13-15 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

*Таблица 1*

**Показатели уровня развития координационных способностей у девочек 8 – 9 лет после педагогического эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Группа** | **1**  1 **±** m1 | **2**  2 **±** m2 | **р** | **р1** |
| 1 | Челночный бег, с | К | 9.5 ± 0.8 | 9.0 ± 0.28 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 9.4 ± 0.7 | 8.6 ± 0.15 | <0.05 |
| 2 | Бросок мяча в цель, баллы | К | 6.0 ± 0.17 | 6.4 ± 0,41 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 6.2 ± 0.18 | 7.4 ± 0,28 | <0.05 |
| 3 | Три кувырка вперед, с | К | 4.8 ± 0.5 | 4.5 ± 0,5 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 4.6 ± 0.5 | 3.9 ± 0,35 | <0.05 |
| 4 | Статическое равновесие, с | К | 13.6 ± 0.21 | 15.2 ± 0,51 | <0.05 | <0.05 |
| Е | 13.8 ± 0.23 | 16.5 ± 0,52 | <0.05 |

**Виводи**

Нами було проведено дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9 – 10 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах. На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту можна зробити наступні висновки:

1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, в даному випадку, координаційних здібностей на заняттях з фігурного катання на ковзанах.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей виявлено, що дівчатка 9 – 10 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах, мали середній рівень розвитку координаційних здібностей.

3. Експериментальна методика включала в себе комплекси вправ на розвиток всіх видів координаційних здібностей і стійкість приземлення, які виконувалися в різному темпі. Також використовувалися спеціальні естафети та рухливі ігри, які проводилися в кінці основної частини занять.

4. У ході дослідження було виявлено, що використана нами методика позитивно вплинула на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей у дівчаток 9 – 10 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей в експериментальній групі зросли з середнього рівня до вище середнього. Показники достовірно збільшилися, в порівнянні з даними контрольної групи.

5. Результати дослідження дають підставу вважати, що ми можемо рекомендувати дану методику для розвитку координаційних здібностей на заняттях з фігурного катання на ковзанах.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9 – 10 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

**Література:**

1. Абсолямова И.В. Фигурное катание на коньках / И.В. Абсолямова, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуров, С.П. Кандыба, В.В. Агапова – М.: Советский спорт, 2006. – 154с.

2. Апарин В.А. Массовые формы работы по фигурному катанию // Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физич. культ./ под ред. А.Н. Мишина. М.: ФиС. 1985. 338 с.

3. Гендельсман А.Б. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физкультуры / под ред. А.Б. Гендельсмана. – М.: ФиС, 1975. – 182 с.

4. Гришина М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки" / М.В. Гришина. – М., 1991. – 50 с.

5. Курбанов Н. Ш. Самоучитель по фигурному катанию на коньках / Н. Ш. Курбанов. Ростов - на - Дону: Из - во «Феникс», 2009. - 112 с.  
99. Панин Н.А. Фигурное катание на коньках / Н.А. Панин– М.: ФиС, 1985. – 212 с.

6. Медведєва І.М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців зі складнокоординаційних видів спорту: монографія / Ірина Михайлівна Медведєва. – К. : Вид.-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 379 с.

7. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех. / А.Н. Мишин. – Л.: Лениздат, 1976. – 117 с.

8. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. 3-е изд., пер. изд. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 127 с.