**Андрій Федоряка**

**(Дніпро, Україна)**

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 10 – 12 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА КОВЗАНАХ В ОЗДОРОВЧІЙ ГРУПІ**

**Постановка проблеми.** Останніми роками в галузі фізичного виховання великого поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали східні одноборства, фітнес, заняття різними видами танців. В останні роки все більше дітей займаються спортом воздоровчих групах[ 1].

Фігурне катання на ковзанах є привабливим і популярним видом спорту і оздоровчого тренування не тільки в Україні, але і в усьому світі. Воно активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями[ 6 ].

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них фігурного катання на ковзанах. Фігурне катання на ковзанах дозволяє розв’язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, усебічно розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо[3, 4, 6 ].

В Україні працюють багато клубів і гуртків з фігурного катання на ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку координаційних здібностей та особливостей планування тренувального процесу дітей,які займаються фігурним катанням на ковзанах. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

**Мета роботи:**експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку координаційних якостей у дівчаток 10 – 12 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

**Завдання роботи:**

1. Визначити рівень розвитку координаційних якостей у дівчат 10 – 12 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 10 – 12 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність застосування вправ на розвиток координаційних якостей у дівчат 10 – 12 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

**Об’єкт дослідження:**фізична та функціональна підготовленістьдівчат10 – 12 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

**Предмет дослідження:**розвиток координаційних якостей дівчат 10 – 12 років на заняттях фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

Дослідження проводилися у спортивний клубі фігуристів-аматорів «Айсберг» міста Дніпропетровська.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні методи досліджень:аналіз літературних джерел;педагогічне спостереження;педагогічне тестування;антропометричний метод;метод індексів; медико-біологічне тестування;методи математичної статистики.

Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках розвитку координаційних якостей дівчат під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь 22 дівчинки. З них було скомплектовано дві групи: експериментальну та контрольну по 11 у кожній. За показниками фізичного розвитку, та розвитку координаційних якостей групи були практично рівноцінними. Тривалість експерименту склала шість місяців. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

В контрольній групі три рази на тиждень заняття фігурним катанням на ковзанах проходили за традиційною методикою, тобто основний акцент робився на вивчення техніки базових елементів. В експериментальній групі ми запропонували систему занять на розвиток координаційних якостей. Основною відмінністю експериментальної методики від традиційної було використання наприкінці основної та на початку заключної частин занять естафет, рухливих ігор та вправ на розвиток координаційних якостей. Вправи були спрямовані на розвиток всіх видів координаційних якостей. Експериментальна методика використовувалась на заняттях два рази на тиждень

Формування експериментальної методики спиралося на такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

2. Раціональна побудова комплексу вправ на розвиток координаційних якостей, що дозволило усебічно впливати на організм дівчат 10 – 12 років. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів:

- реалізуючи принцип свідомості й активності ми забезпечували свідому й активну рухову діяльність фігуристок шляхом створення в них чіткого уявлення про вплив систематичного виконання фізичних вправ на їхній організм.

- принцип доступності реалізовувався шляхом обліку вікових особливостей і рухової підготовленості дівчат 10 – 12 років.

- принцип систематичності передбачав триразові тренування на тиждень.

Для визначення вихідного рівня розвитку координаційних якостей ми прийняли у випробуваних контрольні нормативи. Так, для випробуваних ми використовували такі тести: човниковий біг 3 Х 10 м з оббіганням набивних м’ячів, кидок м’яча у ціль, що гойдається, три перекиди вперед, статична рівновага за методикою Бондаревського.

Наші дослідження показали, що більшість дівчат мають недостатній рівень розвитку координаційних якостей. Тому систематичний розвиток координаційних якостей з чітким дозуванням навантажень був обов’язковою умовою експериментальної методики.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники індексу Кетле як в експериментальній, так контрольній групах вірогідно не змінилися,обидві групи не зазнали істотних коливань і знаходяться на рівні нижче середнього.

При визначенні функціонального стану організму, нами використовувались аналогічні зони потужності тренувань зонам першого етапу досліджень. У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники ЧСС та АТ як в експериментальній, так і контрольній групах вірогідно не змінилися,що вказує нам на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичну роботу. Це можна пояснити невеликою тривалістю експерименту.

Порівнюючи показники антропометричних даних можна зробити висновок, що між контрольною і експериментальною групах немає вірогідності розходжень, як до експерименту, так і після. Хоча в обох групах відбулися зміни у ваговому й об'ємному показниках до експерименту і після.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у контрольній групі в тестах по визначенню рівня розвитку координаційних якостей не спостерігається достовірний приріст показників ( р > 0,05 ), рівень розвитку координаційних якостей залишився на середньому рівні.

У експериментальній групі рівень розвитку координаційних якостей зріс і спостерігався достовірний приріст показників у всіх тестах ( р < 0,05 ). Порівнюючи результати тестування розвитку координаційних якостей після експерименту між контрольною і експериментальною групами спостерігається вірогідний приріст показників в експериментальній групі, порівняно з контрольною (р < 0,05) (табл. 1).

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток координаційних якостей у дівчат 13 – 15 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

*Таблиця 1*

**Рівень розвитку координаційних якостей у дівчат 10 – 12 років після педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Група | 1  Х1**±** m1 | 2  Х2**±** m2 | р | р1 |
| 1 | Човниковий біг, с | К | 9.5 ±0.8 | 9.6 ± 0.28 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 9.4 ±0.7 | 8.6 ± 0.15 | <0.05 |
| 2 | Кидок м’яча у ціль, бали | К | 6.0±0.17 | 6.2 ± 0,41 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 6.2 ±0.18 | 7.4 ± 0,28 | <0.05 |
| 3 | Три перекиди вперед, с | К | 4.8 ±0.5 | 4.9 ± 0,5 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 4.6 ±0.5 | 4.1 ± 0,35 | <0.05 |
| 4 | Статична рівновага, с | К | 13.6 ±0.21 | 13.7 ± 0,51 | >0.05 | <0.05 |
| Е | 13.8 ±0.23 | 16.1 ± 0,52 | <0.05 |

**Висновки**

Нами було проведене дослідження розвитку координаційних якостей у дівчат 10 – 12 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі. На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту, можна зробити такі 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, у даному випадку розвиток координаційних якостей, на заняттях фігурнимкатанням на ковзанахв оздоровчих групах.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку координаційних якостей виявлено, що дівчата 10 – 12 років, які займаютьсяфігурнимкатанням на ковзанах, мали середній рівень розвитку гнучкості.

3. За показниками індексу Кетле дівчата 10 – 12 років мали середній рівень фізичного розвитку.

4. Експериментальна програма передбачала заняття з переважним використання вправ, спрямованих на розвиток координаційних якостей дівчат 10 – 12 років два рази на тиждень.

5. В умовах педагогічного експерименту рівень розвитку координаційних якостей дівчат 10 – 12 років експериментальної групи значно підвищився. Кількісний аналіз показників координаційних якостей показав, що в експериментальній групі після експерименту всі показники мають статистично значущі (р<0,05) зміни порівняно з показниками контрольної групи.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами системи занять, що сприяють розвитку координаційних якостей у дівчат 10 – 12 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

**Літератури:**

1. Власюк О.О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв’язання. /Власюк О.О.// Спортивний вісник Придніпров’я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2016. – № 3. – С. 30-33.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношескогоспорта / Л.В.Волков – К.:Олімпійская література, 2002. – 293с.

3. Губа В.П. Индивидуализация підготовки юныхс портсменов / В.П. Губа, П.В. Кващук, В.Г. Никитушкин. – М: Физкультура и спорт, 2009. – 274 с.

4. Деминский А.Ц Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, Кузнецов В.С. – Донецк, 2001. – 54 с.

5. Круцевич Т.Ю.Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [ під ред.. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1:Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 423 с.

6. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию / Н.Ш. Курбанов –Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 112 с.

7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко – К:Олімпійська література,2001. – 439 с.