

УДК 796.91

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ**

Кирилл Владимирович Федотов, аспирант,

*Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
Хабаровск*

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы развития и совершенствования координационных способностей у юных конькобежцев. Методика, позволяющая не только ускорить освоение элементов техники бега на коньках юных конькобежцев, но и способствующих развитию и совершенствованию общей и специальной физической подготовленности. В статье так же представлены результаты исследования.

Ключевые слова: координационные способности, техническая подготовка, учебно-тренировочный процесс, техническое мастерство, этап начальной подготовки.

**FEATURES OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AMONG THE
YOUNG SKATERS WITH APPLICATION OF SPECIAL EXERCISES**

Kirill Vladimirovich Fedotov, the post-graduate student,

*Far Eastern State Academy of Physical Culture,
Khabarovsk*

Annotation

The article deals with the problems of development and improvement of coordination abilities among young skaters. The methodology, allowing not only to accelerate the development of young skaters' technique elements, but also contributing to the development and improvement of general and special physical preparedness, has been presented. The article also presents the results of the study.

Keywords: coordination abilities, technical training, training process, technical skills, stage of initial training.

Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства спортсменов. Успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов зависит от целенаправленной работы с резервом, начиная с детского возраста [2].

Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки спортсменов является развитие и совершенствование координационных способностей (КС). Вместе с тем, конькобежный спорт, как один из сложно координационных видов спорта нуждается в создании системы целенаправленного развития различных координационных способностей [5].

Тренеры считают, что время затраченное на разучивание одного и того же упражнения – чисто индивидуальный показатель, который определяется рядом факторов, в первую очередь уровнем развития КС и состоянием анализаторных систем являющихся основным элементом чувственного восприятия [1]. Эти идеи нашли применения в ряде экспериментальных исследований, показавших целесообразность направленного развития КС и их влияния на скорость обучения новым двигательным действиям у детей [7].

Целью нашего исследования было экспериментально обосновать эффективность методики формирования КС у юных конькобежцев на этапе начальной подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился в течении трех лет в период 2008-2011 на базе МОУ ДО СДЮШОР №3 по конькобежному спорту г. Хабаровска. В эксперимен-

те приняли участие мальчики 10-11 лет одинаковые по физическому состоянию, которые были организованы в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 12 человек в каждой. Занятия в КГ проводились по программе, предусмотренной СДЮШОР по конькобежному спорту. В программу занятий ЭГ была включена разработанная нами методика целенаправленного развития КС с использованием подводящих упражнений, подвижных игр и игровых заданий. Время, отведенное на проведение занятия, после введения нашей методики, осталось неизменным. Игровые задания, подводящие упражнения и подвижные игры на тренировочных занятиях юных конькобежцев были разделены на 2 группы. В первую группу вошли подвижные игры, задания и подводящие упражнения общеразвивающей направленности, которые способствуют расширению двигательного опыта, повышению физической подготовленности. Во вторую вошли игры и задания специальной направленности, применяемых на коньках и роликах. Они способствуют приобретению навыков при формировании элементов техники бега на коньках у юных конькобежцев. Обе группы игр были направлены на повышение уровня общей и специальной подготовленности юных конькобежцев.

Задания, направленные на развитие КС, проводили в начале основной части занятия, увязываясь с развитием скоростных качеств. Количество упражнений КС в одном занятии было незначительным, но они включались практически в каждое занятие. Для стимулирования развития специальных КС в катании на коньках использовались следующие методические приемы: применение необычных исходных положений; изменение пространственных границ (площади проведения игр, площади для катания); смена способа выполнения упражнения; изменение скорости или темпа движений; усложнение упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Для определения общефизической подготовленности были выбраны тесты, предлагаемые специалистами физического воспитания [4]. Проведенное перед началом эксперимента тестирование показало отсутствие существенных различий в уровне физической подготовке детей КГ и ЭГ.

Педагогический эксперимент выявил, что в ЭГ учебно-тренировочные занятия, проводимые по разработанной нами методике с целенаправленным развитием КС, оказали положительное влияние на совершенствование двигательных умений и навыков при формировании элементов техники бега на коньках юных конькобежцев. В двигательных тестах, направленных на оценку физической подготовленности у конькобежцев 10-11 лет, произошли следующие достоверные изменения:

- в беге на 30 м, прирост показателей составил в КГ – 3,7%, а в ЭГ – 7,3%;
- прыжок в длину с места в КГ – 3%, а в ЭГ – 8,5%;
- тройной прыжок с места в КГ – 2,2%, а в ЭГ – 4,1%;
- в тесте «Наклон вперед на скамье» в КГ – 14,3%, а в ЭГ – 21,3%.

Эта положительная динамика объясняется тем, что первая группа игр, заданий и упражнений была общефизической направленности, а развитие КС было в комплексе с развитием других двигательных качеств.

Также в двигательных тестах, направленных на оценку КС у конькобежцев 10-11 лет, произошли следующие изменения: способность к ориентированию в пространстве прирост показателей составил в КГ – 5,7%, а в ЭГ – 13,2%, тест на динамическое равновесие в ЭГ – 19,9%. У юных конькобежцев КГ изменения данных показателей не достоверны ($P > 0,05$). В тесте на статическое равновесие «правая нога» в КГ прирост составил 35,1%, а в ЭГ – 45,1%, в этом же тесте «левая нога» КГ – 25,1%, а в ЭГ – 44,1. Такая положительная динамика объясняется тем, что в тренировочные занятия были включены упражнения и подвижные игры с усложненными заданиями (изменения пространственно-временных параметров) используемых на коньках, также были включены упражнения

на сохранения равновесия, удержание статической позы.

В двигательных тестах, направленных на оценку специальной подготовленности у конькобежцев 10-11 лет, произошли следующие изменения: в беге на 100 в контрольной группе прирост составил в среднем 6,9%, а ЭГ – 15,2%. В беге на коньках на 300 метров прирост результатов составил в КГ – 5,9%, в ЭГ – 15,4%. Изменения данных показателей были достоверны ($P < 0,05$).

Разработанный комплекс подвижных игр и упражнений специальной направленности позволил в большей мере содействовать освоению элементов техники бега на коньках юных конькобежцев. Таким образом, это дает возможность заключить, что использование разработанной нами методики обучения юных конькобежцев большого объема подвижных игр, подготовительных упражнений и задания специально координационной направленности позволяет ускорить освоение техники бега на коньках на начальном этапе подготовки. Разработанная методика позволяет ускорить освоение элементов техники бега на коньках юных конькобежцев и способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности юных конькобежцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова, Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Богданова Л.А. ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1994. – 24 с.

2. Вашляев, Б.Ф. Оптимизация тренировочных воздействий в подготовке квалифицированных конькобежцев многоборцев : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Вашляев Б.Ф. – Тюмень, 2000. – 26 с.

3. Кашкаров, В.А. К вопросу о тренировке и диагностике координационных способностей юных тхэквондистов / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков, К.В. Хаткевич // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 49-50.

4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Маслюков А.В. – Омск, 2001. – 20 с.

6. Мелихова, Т.М. Планирование тренировочной программы конькобежцев групп начальной подготовки в годичном цикле / Т.М. Мелихова, И.В. Мартыненко // Организационно-управленческие проблемы физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и основные направления их решения : материалы XII традиционной открытой кафедральной науч.-практ. конф. / Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – С. 16-18.

7. Урлова, О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Урлова О.Н. ; Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2004. – 25 с.

Контактная информация: fffff86@inbox.ru