

Суммарный рост тренировочных воздействий в 12–15 лет происходит, главным образом, за счет увеличения объема выполняемых упражнений в воде и на суше. При этом прирост тренировочных нагрузок обеспечивается все еще путем увеличения доли упражнений, выполняемых в режиме, развивающем максимальные функциональные возможности организма [6].

Планирование подготовки пловцов учебно-тренировочных групп является одним из основных этапов в тренировке спортсмена. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, различной будет реализация потенциальных возможностей пловца и эффективность выполненных им тренировочных упражнений [1].

1. Гордон, С.М. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных пловцов: учеб. пособие для слушателей факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК / С.М. Гордон, П.М. Прилуцкий, О.И. Попов. – М., 1986. – 58 с.

2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

3. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.

6. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты) / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

7. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

## **ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ**

*Тюхай Т.Н., Иванова Н.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Бурный рост спортивных результатов, усложнение соревновательных программ, повышение сложности элементов и связок комбинаций (в частности, на соревнованиях последних лет фигуристы демонстрируют прыжки и подкрутки в 3,5 и 4 оборота) привели к более высоким требованиям к уровню физической и психической работоспособности, степени совершенства необходимых навыков и умений.

Для выполнения основных групп движений в фигурном катании необходима, прежде всего, высокая степень развития силы и скоростных качеств фигуристов, хорошие координационные способности, гибкость и подвижность в суставах [1].

Важное место занимает физическая подготовка фигуриста, которая, наряду с другими сторонами подготовки, представляет собой процесс целесообразного использования средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие фигуриста и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Основным требованием, предъявляемым к спортсмену (как и основным критерием успешности выполнения), следует считать точность движений. Поэтому большое внимание стоит уделить упражнениям, способствующим совершенствованию ловкости. Это физиче-

ское качество проявляется в тонкой координации движений, в точности прилагаемых при толчках усилий, в сохранении равновесия и удержания всего тела и отдельных его частей в нужном положении [2].

Освоение многооборотных прыжков и многочисленных элементов фигурного катания немыслимо без хорошей общей координации спортсменов. Фигурист, обладающий высоким уровнем развития координационных способностей, быстро разучивает и осваивает технику новых элементов. От уровня развития двигательных-координационных способностей спортсмена зависят спортивные достижения в фигурном катании на коньках, поэтому их воспитанию необходимо уделить большое внимание [3].

**Целью** данной работы является оценка уровня развития двигательных-координационных способностей у юных фигуристов и его влияния на спортивные результаты.

На основании цели в работе были поставлены следующие **задачи**:

- изучить характеристику и структуру двигательных-координационных способностей;
- рассмотреть средства и методы воспитания двигательных-координационных способностей;
- выявить взаимосвязь между уровнем развития двигательных-координационных способностей и спортивными результатами спортсменов-фигуристов.

В данной работе использовались такие **методы исследования**, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе детской юношеской спортивной школы г. Минска по фигурному катанию на коньках в сезоне 2007/2008 гг. В эксперименте участвовали две группы: контрольная и экспериментальная. Спортсменок, одинаковых по возрасту (5–6 лет), физическому развитию и спортивной подготовке, распределили по группам после проведения тестирования на определение уровня развития координационных способностей (вестибулярные пробы, контрольные тестирования).

В экспериментальную группу были отобраны дети с высоким уровнем развития координационных способностей, в контрольную – все остальные. Все дети занимались по общепринятой методике согласно учебной программе для этого возраста и контингента занимающихся.

Контрольное тестирование мы проводили два раза в сезоне (в начале и в конце сезона) у занимающихся двух групп (контрольной и экспериментальной). Занимающиеся двух групп выполняли контрольный тест по определению уровня динамического равновесия. Их оценивала бригада судей в количестве трех человек. Оценка проводилась по 5-балльной системе.

С целью определения уровня координационных способностей занимающихся проводилось контрольное тестирование. Контрольным упражнением для юных спортсменов был тест на определение динамического равновесия.

Динамическое равновесие определялось визуально оценкой в баллах. После небольшого разбега спортсмен принимает положение «ласточка» и выполняет скольжение по дуге радиусом 10 м. Во время выполнения теста запрещается балансирование руками или свободной ногой. Учитывается время сохранения равновесия (в секундах) от момента принятия необходимой позы до падения или начала балансирования руками или свободной ногой.

После проведенного тестирования ребята, тренировавшиеся в экспериментальной группе, показали лучший результат по сравнению с занимающимися контрольной группы. Таким образом, уровень развития двигательных-координационных способностей у занимающихся в экспериментальной группе в начале сезона был высоким и составлял 70 %, средний – 30 %, в конце сезона 90 и 10 % соответственно. Низкий уровень развития двигательных-координационных способностей отсутствовал.

В контрольной группе в начале сезона преобладал низкий уровень развития двигательных-координационных способностей (70 %), средний составлял 20 % и высокий – 10 %. В конце сезона показатели изменились до 20, 60 и 10 % соответственно.

По данным, полученным после проведения тестирования, видно, что у занимающихся в экспериментальной группе, которые отбирались в группу с высоким уровнем развития координационных способностей, результаты были выше, чем у занимающихся в контрольной группе. Исходя из этого можно сделать следующие **выводы**: чем выше уровень развития координационных способностей, тем выше техническая подготовка у юных фигуристов; при принятии детей в детскую юношескую спортивную школу необходимо учитывать уровень развития координационных способностей и определять его соответствующими тестами; занимающиеся с высоким уровнем развития координационных способностей быстрее и успешнее овладевали техникой новых элементов; на этапе начального обучения необходимо предусмотреть этап целенаправленного развития координационных способностей в чувствительные периоды.

**Заключение.** В современном фигурном катании высокий уровень технического мастерства, который обеспечивает высокий спортивный результат, невозможен без отличной физической подготовленности фигуристов.

В многолетнем процессе спортивной подготовки юных фигуристов следует учитывать благоприятные возможности целенаправленного педагогического воздействия по развитию двигательной координации в младшем школьном возрасте (от 8 до 9 лет), что позволяет использовать этот благоприятный период для более раннего физического и спортивного совершенствования спортсменов.

Недостаточное развитие двигательных-координационных способностей у юных фигуристов трудно компенсировать высоким уровнем развития других способностей. Это может привести к искажению техники выполнения сложнокоординированных упражнений и снижению в целом «класса» спортсмена. Изначально высокий уровень развития координационных способностей является фундаментом для выполнения всех элементов наивысшей сложности.

Подводя итоги проделанной нами работы, следует отметить, что одним из главных условий эффективности работы с юными фигуристами является необходимость учета не только уровня технической подготовки, но и физической, в том числе и такой важной ее части, как уровня развития координационных способностей.

Таким образом, в результате работы нами было выявлено, что:

1. Двигательно-координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Нет универсальной классификации координационных способностей, и разные ученые выделяют их различные виды.

2. Основными методами воспитания координационных способностей являются: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный. Основным средством воспитания являются физические упражнения повышенной координационной сложности.

3. Чем выше уровень развития координационных способностей, тем выше техническая подготовка у юных фигуристов; занимающиеся с высоким уровнем развития координационных способностей быстрее и успешнее овладевали техникой новых элементов.

1. Киселева, И.К. Совершенствование физических качеств у фигуристов-одиночников / И.К. Киселева. – Л.: ГЦОЛИФК, 1989.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.