

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XI Международной научно-практической конферен-
ции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 16 ноября 2017 г.**

Под редакцией профессора В.Г. Шилько

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2017

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

Чичкова В.В., Иноземцева Е.С.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Фигурное катание — это конькобежный вид спорта, который относится к сложно-координационным видам спорта. Коньки любого фигуриста имеют очень маленькую площадь поверхности, по сравнению со льдом, поэтому спортсмену непросто передвигаться по льду.

Результаты научных исследований обеспечили новые достижения в мире фигурного катания. В связи с этим от спортсмена требуется высокий уровень развития всех физических качеств, в том числе и разносторонней координации движений во времени и пространстве.

Характерной чертой современного фигурного катания на коньках является прогрессирующее усовершенствование соревновательных программ спортсменов. Именно поэтому в данном виде спорта сформировалась определенная зависимость спортивных достижений от координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата человека [1].

Уже в дошкольном возрасте необходимо начинать развивать координационные способности. Чем старше человек, тем продолжительнее процесс его обучения. На возрастной период с 9 до 12 лет приходит наиболее интенсивное развитие координационных способностей [2].

Предмет исследования: средства, направленные на развитие координационных способностей у юных фигуристов.

Цель исследования: на основании научно-методической литературы выявить средства, направленные на развитие координационных способностей у фигуристов младшего школьного возраста.

Координационные способности — это умение целесообразно формировать непрерывные двигательные акты, преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий [2].

Выделяют следующие фундаментальные координационные способности человека: ориентационная способность, дифференцированная способность, способность к реагированию, способность к равновесию (табл.).

Данная гипотеза была основана Н.А. Бернштейном. Он предполагал, что каждый функциональный уровень построения несет

Таблица. *Формы проявления координационных способностей*

Уровень построения движений задачи и формы проявления	Руброспинальный уровень палеокинетических регуляций «А»	Талампал-лидарный уровень «В»	Пирамидостри-альный уровень пространствен-ного поля «С»	Теменнопре-моторный уровень действий «Д»	Высший кортикальный уровень символических координаций «Е»
Основные двигательные задачи	Принятие и удержание определенной позы в фазе полета	Обеспечение временной ритмической согласованности движений тела, точное воспроизведение одного и того же пространственного и ритмического рисунка движения	Преодоление реактивных сил, обеспечение временной ритмической согласованности движений тела, точное воспроизведение одного и того же пространственного и ритмического рисунка, движения с приспособлениями.	Различные приемы с предметом в соответствии со смысловой задачей, смысловой сущностью предмета и тем, что должно быть проделано над ним	Воспроизведение образов, предметов и явлений посредством речи, письма, движений

Окончание таблицы 1

Форма проявления координационных способностей	Умение согласовывать мышечные усилия в положении без опоры, вне зависимости от информации, поступающей от телерецепторов	Умение согласовывать мышечные усилия в опорном положении, в соответствии с информацией, поступающей от телерецепторов	Умение согласовывать мышечные усилия в опорном положении, в соответствии с информацией, поступающей от телерецепторов и изменениями окружающей действительности	Умение согласовывать мышечные усилия, в соответствии с воспроизводимыми образами предметов и явлений
---	--	---	---	--

в себе новые полноценные движения. По мнению автора, клиническими фактами выпадения движений при четко локализованных очагах или четко системных поражениях в центральной нервной системе обусловлено расположение контингентности движений каждого очередного уровня. В этих случаях сочетаются не качественные характеристики движений, а целые классы движений [3].

Наиболее обширную группу средств для воспитания координационных способностей составляют гимнастические упражнения общей физической подготовки динамического характера, охватывающие все основные группы мышц. Такими являются упражнения без предметов и с предметами, элементы акробатики, гимнастики, упражнения на равновесие. Все они выполняются в измененных условиях при различных положениях тела или его частей в разные стороны. С учетом специфики избранного вида спорта создаются отдельные упражнения для совершенствования координационных движений [4].

В современном мире фигурного катания используются особые тренажеры.

Так, например, тренажер «Спиннер» необходим для отработки вращений и центровки у юных фигуристов. Данный тренажер изготовлен из специального пластика высокой прочности и эластичности, нижняя поверхность которого точно повторяет кривизну профессионального фигурного лезвия, что позволяет отрабатывать элементы вращения, работать над техникой прыжков и шагов фигуристов, а также тренировать вестибулярный аппарат фигуриста, улучшать координацию и равновесие при изучении и выполнении элементов фигурного катания вне льда.

Заключение. Таким образом, в тренировочном процессе юных фигуристов рекомендованными средствами для воспитания координационных способностей являются специальные тренажеры (например, «Спиннер»), гимнастические упражнения общей физической подготовки динамического характера (без предметов и с предметами), элементы акробатики, гимнастики, упражнения на равновесие. Все они выполняются в измененных условиях при различных положениях тела или его частей в разные стороны.

Литература

1. Мишин А.Н., Шапиро В.А. Фигурное катание как космический полет. – СПб., 2015. – 126 с.
2. Абсаямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С. Фигурное катание. Программа. – М., 2006. – 251 с.
3. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., 1947. – 255 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры. – М., 1991. – 542 с.

ВНЕДРЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ВФСК «ГТО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АС ВФСК «ГТО»

Чобану Г.Х.

МБОУ «СОШ №7», г. Губкинский, ЯНАО

С целью повышения уровня физической подготовленности населения страны и увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, подпрограмма стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (раздел 1, пункты 1–3), предусматривает программную и нормативную основу системы физическо-