

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВСТУПУ

ВСТУП

Фігурне катання на роликових ковзанах є високотехнічним видом спорту, що поєднує мистецтво, техніку та ґрунтовну фізичну підготовку. Без оволодіння правильною технікою спортсмен-ролер не досягне суттєвих спортивних результатів. Основи техніки катання на роликових ковзанах закладаються на початковому етапі підготовки спортсмена і вдосконалюється впродовж багатьох років. Базою для оволодіння технічними елементами є координаційні здібності.

Останніми десятиліттями суттєво вдосконалилися засоби й методи розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей.

Наразі більшість наукових праць із фігурного катання на роликових ковзанах присвячені розвитку та вдосконаленню загальної фізичної підготовки спортсменів-ролерів, при цьому дослідження розвитку безпосередньо координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років практично відсутні. Водночас координаційні здібності вкрай важливі для спортсменів-ролерів при відпрацюванні стрибків, обертів та інших елементів фігурного катання. Вдосконалення, наприклад, вміння спортсмена-ролера орієнтуватися в просторі дозволяє доповнити тренування гімнастичними та акробатичними вправами.

Об'єкт дослідження: процес розвитку координаційних здібностей спортсменок, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Предмет дослідження: комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Мета дослідження: розробка комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, та експериментальна перевірка їх ефективності.