

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВИСНОВКІВ

ВИСНОВКИ

1. Були розглянуті в роботі координаційні здібності у фігурному катанні на роликових ковзанах. Вони характеризуються як здатність точно порівнювати й регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, підтримувати статичну позу й динамічну рівновагу та виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження.

Для розвитку координаційних здібностей застосовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до узгодження, впорядкування рухів, організації їх в єдине ціле. Вправи на розвиток координації рухів проводяться до початку основного тренування, коли організм не втомлений, а координація не знижена.

2. Для виявлення особливостей координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років було розроблено анкету. Анкетування було спрямовано на вирішення таких завдань: 1) виявлення ролі координаційних здібностей у процесі навчання техніки катання на ковзанах на етапі початкової підготовки; 2) визначення засобів і методи, що використовуються для розвитку координаційних здібностей спортсменів-ролерів. Анкета складалася з 10 питань, розподілених на три блоки.

У результаті анкетування вдалося з'ясувати, що координаційні здібності є найбільш важливими серед рухових здібностей у процесі навчання техніки катання на роликових ковзанах. Більшість тренерів приділяють розвитку координаційних здібностей 40-50% часу від загальної тривалості занять, застосовуючи переважно складно-координаційні вправи, а також фізичні вправи з елементами новизни і вправи на спеціальних снарядах. Усі тренери використовують вправи-тести для оцінки координаційних здібностей у групі початкової підготовки «на суші» та на ковзанах. Більшість практикує такі вправи, як стрибки через бар'єри і прокат на одній нозі по прямій.

3. За результатами тестування був розрахований приріст показників. У результаті вдалося встановити, що показник приросту в експериментальній групі вищий, ніж у контрольній. Найбільший приріст в експериментальній

групі відзначається в тесті «Балансування на гімнастичній півсфері» – 29,4%, найменший – 19,7% у тесті «Прокат на двох ногах стоячи». У контрольній групі також виявлено найбільший приріст у тесті «Прокат на двох ногах стоячи» – 9,8%, найменший – 9,3% у тесті «Балансування на гімнастичній півсфері».

Після проведення педагогічного експерименту виявлено зміни як у контрольній, так і в експериментальній групах. Однак за всіма показниками результати експериментальної групи достовірно вищі порівняно з результатами контрольної групи. Це свідчить про ефективність розроблених нами комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.