

Методика розвитку здатності узгоджувати рухи в руховій дії веслувальників на етапі початкової підготовки

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання рівня результатів у веслуванні та своєчасна спеціалізація юних спортсменів, що забезпечує високі спортивні досягнення на світовій арені, вимагають пошуку нових підходів до процесу тренування веслувальників на першому етапі багаторічної підготовки, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування, оскільки, як вважають І. Ф. Ємчук та Н. В. Жмарьов [1; 2], досягнути успіху можна лише за умови, коли веслувальники мають високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей.

Узгодження рухів у руховій дії, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій у конкретних умовах, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у видах спорту, де постійно виникає необхідність швидкої зміни рухових дій за умови збереження їхнього доцільного взаємозв'язку і послідовності [3].

Координованість є важливим чинником успіху і в циклічних видах спорту. Наприклад, плавці, які мають високий рівень координованості рухів, дуже плавно і природно варіюють різні параметри техніки, вміло використовують функціональні можливості системи енергозабезпечення, здатність до прояву сили, витривалості для досягнення високої швидкості пересування [5].

У сучасній системі підготовки веслувальників зазвичай не приділяється увага розвитку здатності узгоджувати рухи у руховій дії [3].

Удосконалення методики здатності узгоджувати рухи у руховій дії веслувальників на етапі початкової підготовки допоможе їм раціонально реалізовувати всі фізичні якості в структурі основної рухової діяльності веслувальника.

Мета дослідження – перевірити ефективність сформованої нами методики розвитку здатності узгоджувати рухи в руховій дії веслувальників на етапі початкової підготовки.

Мета реалізовувалася через вирішення таких завдань:

1. Визначити рівень розвитку здатності узгоджувати рухи в руховій дії веслувальників-початківців.
2. Проаналізувати зміни в розвитку здатності узгоджувати рухи в руховій дії веслувальників-початківців після реалізації авторської методики.

Методи та організація дослідження. У процесі проведення дослідження нами використовувалися теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел; методи математичної статистики; метод педагогічних контрольних випробувань (тест № 1 – стрибок у довжину з місця уперед і назад; тест № 2 – упор присівши – упор лежачи) [7].

У дослідженні взяло участь 42 хлопчики 11–12 років. 20 з них склали експериментальну групу, тренувальні заняття в якій проводились за розробленою експериментальною програмою з пріоритетним розвитком координаційних здібностей.

Зміст експериментальної методики розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців був значно розширений щодо засобів розвитку координаційних здібностей (КЗ) веслувальників і передбачав вправи для розвитку всіх видів координаційних здібностей.

Співвідношення засобів розвитку загальної координації дітей та координаційних здібностей специфічних для веслування визначалось періодом підготовки веслувальників-початківців. Так, перед виходом на воду співвідношення вправ становило відповідно 40 % і 60 %. Під час безпосередньої підготовки на воді співвідношення обсягу засобів розвитку загальної координації та КЗ специфічних для веслування змінилось у бік специфічних і становило 20 % і 80 % відповідно на кожному окремому занятті. Це пов'язано з тим, що заняття проводились на воді, а розвитку загальних координаційних здібностей увага була приділена лише під час розминки на суші. Обсяг засобів для розвитку КЗ на кожному окремому занятті становив не менше 40 % і 60 % від усього часу заняття. До того ж, визначивши спеціальні КЗ для веслування (здібність оцінювати та регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів, здібність до утримання динамічної рівноваги та до відчуття ритму, здібність узгоджувати рухи в руховій дії), обсяг засобів для вдосконалення саме цих проявів КЗ був на 20–25 % більшим, ніж під час удосконалення інших КЗ.

Процес координаційної підготовки веслувальників був поділений на три етапи. Перший етап тривав із жовтня до січня. На цьому етапі ми сприяли підвищенню загального рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників. На першому етапі питома вага вправ на різні координаційні здібності була однаковою.

На другому етапі (лютий–квітень) ми цілеспрямовано сприяли розвитку спеціальних координаційних здібностей веслувальників

Третій етап підготовки (травень–липень) реалізовувався безпосередньо на воді, проте також використовувалися вправи на гребному тренажері та містку.

Відповідно до ідеї В. П. Озерова [4], усі вправи, які використовувались у процесі підготовки веслувальників-початківців на етапі початкової підготовки, були розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають усі координаційні здібності; 2) вправи, що розвивають координацію рухів у структурі основної змагальної діяльності.

До першої групи віднесені біг, стрибки, ходьба, різноманітні загальнорозвивальні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи ідеомоторного характеру, вправи з обручами, скакалками, набивними м'ячами, тенісними, футбольними та баскетбольними м'ячами, гімнастичними палицями.

До другої групи були віднесені вправи, що виконуються в умовах, наближених до веслування та безпосередньо під час веслування. Сюди входили вправи з веслом, вправи на тренажері, на гребному містку, вправи у човні.

Удосконалюючи здатність до узгодження рухів у руховій дії, першу групу склали вправи в ускладнених умовах: гра у футбол та баскетбол на майданчику різних розмірів зі збільшеною кількістю гравців, при ускладнених правилах; рухливі ігри (особливо на початку реалізації програми розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців). Різноманітні рухи і дії дитини під час гри сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища. Рухливі ігри проводились у спортивному залі, на ігровому майданчику та у воді.

До **другої** групи були віднесені: веслування при збиваючих факторах, веслування у човнах двійках, естафети. Естафети проводились переважно на народних човнах типу "ЕРШ" та на байдарках, коли рівень розвитку координаційних здібностей та засвоєння техніки досягали необхідного рівня, що проявлялось у досконалості володіння веслом, керування човном, регуляцією темпу та ритму веслування.

У процесі вдосконалення здатності узгоджувати рухи в руховій дії нами застосовувалися такі методичні прийоми: виконання вправ із різних незвичайних вихідних положень та незвичні кінцеві положення; виконання вправ в обидва боки, двома руками та ногами за різних умов; зміна амплітуди рухових дій, варіація просторових меж виконання вправ, застосування додаткових рухів у звичних вправах за різних умов.

Головною метою використання наведених методичних прийомів було забезпечення новизни під час виконання вправ і їхньої варіативності.

Виклад основного матеріалу дослідження. До початку експерименту між контрольною та експериментальною групою достовірних розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$).

Середній показник розвитку здатності узгоджувати рухи у руховій дії (табл. 1) у КГ у першій тестовій вправі до початку експерименту становив $158 \pm 1,09$ см, а перед виходом на воду – $156 \pm 1,29$ см, результат підвищився на 4,95 %. На відміну від спортсменів контрольної групи, в ЕГ перед виходом на воду середній результат становив $149 \pm 1,52$ см, приріст склав 13,72 %.

Таблиця 1

Показники розвитку здатності узгоджувати рухи у руховій дії

Координаційні здібності	Група	До експерименту	Перед виходом на воду			У кінці експерименту		
		Mx ± Smx	Mx ± Smx	приріст, %	t	Mx ± Smx	приріст, %	t
Здатність узгоджувати рухи у руховій дії	<i>Тестова вправа № 1</i>							
	КГ	158 ± 1,09	156 ± 1,29	4,95 %	p < 0,05	149,91 ± 2,4	5,58 %	p < 0,05
	ЕГ	159 ± 0,99	149 ± 1,52	13,72 %	p < 0,001	125,5 ± 3,27	21,19 %	p < 0,001
	<i>Тестова вправа № 2</i>							
	КГ	3,83 ± 0,13	3,92 ± 0,1	2,37 %	p > 0,05	3,99 ± 0,09	4,09 %	p > 0,05
	ЕГ	3,86 ± 0,17	4,44 ± 0,08	14,89 %	p < 0,005	4,74 ± 0,09	22,65 %	p < 0,001

У другій тестовій вправі середній показник розвитку цієї здібності в КГ покращився на 2,37 %, а в ЕГ перед виходом на воду результат покращився на 14,89 %.

У кінці експерименту показник розвитку здатності узгоджувати рухи у руховій дії у першій тестовій вправі в КГ покращився на 5,58 %, а в ЕГ – на 21,19 %. У другій тестовій вправі середній показник розвитку цієї КЗ покращився відповідно на 4,09 %, та 22,65 %.

Для якісної характеристики рівня розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців нами були розроблені перцентильні шкали за методикою Н. В. Решетнікова [6].

У тестуванні здібності узгоджувати рухи в руховій дії (рис. 1) нами було виявлено, що в контрольній групі найбільше дітей із середнім та нижче середнього рівнями розвитку, в експериментальній групі найбільше було спортсменів із середнім рівнем розвитку цієї здібності.

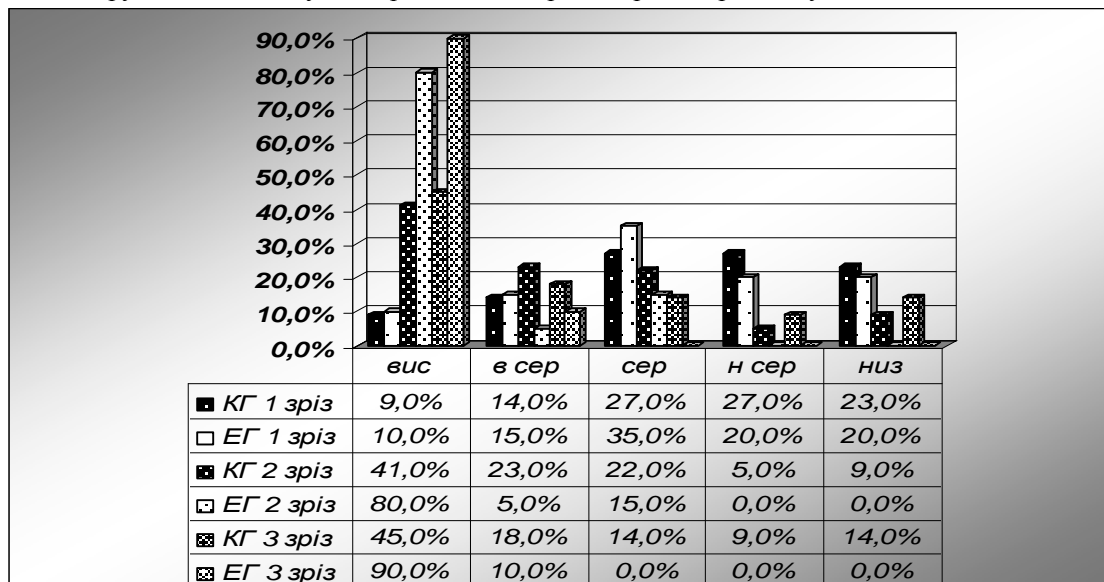


Рис. 1. Якісна характеристика розвитку здібності узгоджувати рухи в руховій дії веслувальників-початківців
Після проведення другого тестування було виявлено, що в експериментальній групі різко збільшилося число дітей із високим рівнем розвитку (80 %), у контрольній групі також спостері-

галося збільшення дітей із високим рівнем розвитку на 32 %. Після проведення останнього тесту в експериментальній групі кількість дітей, котрі мають високий рівень розвитку цієї КЗ, зростає ще на 10 %, а в контрольній – на 4 %.

Висновки:

1. Використання авторської методики здатності узгоджувати рухи у руховій дії забезпечує достовірне поліпшення цієї якості.

2. Отримані в тестуванні результати дають підстави стверджувати, що розроблена нами методика розвитку здатності узгоджувати рухи у руховій дії є ефективною і може використовуватися під час підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки.

Література

1. Емчук И. Ф., Жмарев Н. В. Управление специальной подготовкой гребца.– М.: ФиС, 1970.– 94 с.
2. Жмарев Н. В. Тренировка гребцов.– М.: ФиС, 1981.– 111 с.
3. Никаноров А. Н. Методика управления технической подготовкой в гребле на байдарках // Гребной спорт.– М.: ФиС, 1978.– С. 34–37.
4. Озеров В. П. Психомоторные способности человека.– Дубна: Феникс, 2002.– 320 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена.– К.: Олімп. л-ра, 1995.– С. 252–259.
6. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности // Теория и практика физ. культуры.– 1981.– № 5.– С. 43–45.
7. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів.– К.: Олімп. л-ра, 2001.– С. 202–250.

Анотації

У статті йдеться про ефективність авторської методики з удосконалення здатності узгоджувати рухи у руховій дії веслувальників на етапі початкової підготовки. У роботі подані кількісна та якісна характеристики рівня розвитку такої здібності, представлено показники приросту здатності узгоджувати рухи у руховій дії веслувальників-початківців унаслідок використання експериментальної методики.

Ключові слова: *веслувальники-початківці, здатність узгоджувати рухи у руховій дії, рівень розвитку, координаційні здібності.*

В статье речь идет об эффективности авторской методики по усовершенствованию способности согласовывать движения в двигательном действии гребцов на этапе начальной подготовки. В работе характеризуются уровень развития данной способности, представлены показатели прироста способности согласовывать движения в двигательном действии начинающих гребцов вследствие использования экспериментальной методики.

Ключевые слова: *начинающие гребцы, способность согласовывать движения в двигательном действии, уровень развития, координационные способности.*

The article deals with the efficiency of the author's methodology of the improvement of the skill to combine movements in the movement operation of canoeists at the stage of basic training. The characteristics of the development level of the investigated skill are given in the article. The paper contains the indices of the increase of canoeists-beginners' skill to combine movements in the movement operation after the use of the experimental methodology.

Key words: *beginning canoeists, skill to combine movements in the movement operation, development level, coordination skills.*