

## **Рівень розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка (м. Тернопіль)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Досягти високих результатів у веслуванні можна лише, якщо спортсмен добре оволодіє здатністю оцінювати й тонко регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Як відомо, найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчувають, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється в досконалості таких спеціалізованих відчуттів, як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера тощо [1; 3; 4; 5].

Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів зумовлюється точністю рухового відчуття та сприйняття, що часто доповнюється слуховим і зоровим сприйняттям.

Спортсмени високого класу володіють дивовижними здібностями точно оцінювати й регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Так, плавці здатні долати задані відрізки дистанції із заданим часом [5].

У сучасній системі підготовки веслувальників зазвичай не приділяється увага розвитку здатності до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів [2].

Удосконалення методики здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки допоможе їм раціонально реалізувати всі фізичні якості в структурі основної рухової діяльності веслувальника.

**Завдання** дослідження – визначити рівень розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів та проаналізувати зміни в розвитку цієї здатності веслувальників-початківців після реалізації авторської методики.

У процесі проведення дослідження ми використовували: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методи математичної статистики; метод педагогічних контрольних випробувань (тест № 1 – човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі; тест № 2 – човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду в другий) [7].

У дослідженні взяло участь 42 хлопчики 11–12 років. 20 із них склали експериментальну групу, тренувальні заняття в якій проводилися 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 визначалося 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, відповідно, 20 % і 80 % на кожному окремому занятті. Це пов'язано з тим, що заняття проводили на воді, а розвитку загальних координаційних здібностей увагу приділено лише під час розминки на суші. Обсяг засобів для розвитку КЗ на кожному окремому занятті становив не менше 40 % і 60 % усього часу заняття.

Процес координаційної підготовки веслувальників був поділений на три етапи. На першому етапі сприяли підвищенню загального рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників. Питома вага вправ на різні координаційні здібності була однаковою.

На другому етапі ми цілеспрямовано сприяли розвитку спеціальних координаційних здібностей веслувальників.

Третій етап підготовки реалізовувався безпосередньо на воді, проте також використовувалися вправи на гребному тренажері та містку.

Дотримуючись поглядів В. П. Озерова [3], усі вправи, які використовувались у процесі підготовки веслувальників-початківців на початковому етапі, були розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають усі координаційні здібності; 2) вправи, що розвивають координацію рухів у структурі основної змагальної діяльності.

При вдосконаленні здібності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів до першої групи віднесено вправи з акцентом на точність виконання за часовими, темповими та просторовими параметрами; виключення або обмеження зорового й слухового контролю за руховими діями; до другої – вправи з веслами різного розміру, різної ваги, із різною величиною лопасті веслування на тренажерах, на містку, веслування в несприятливих погодних умовах (боковий вітер хвиля, сильний шум), долання дистанції із заданим темпом і ритмом (звуко- та світло-лідери).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** До початку експерименту між контрольною та експериментальною групами достовірних розбіжностей не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Показники приросту рівня розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців**

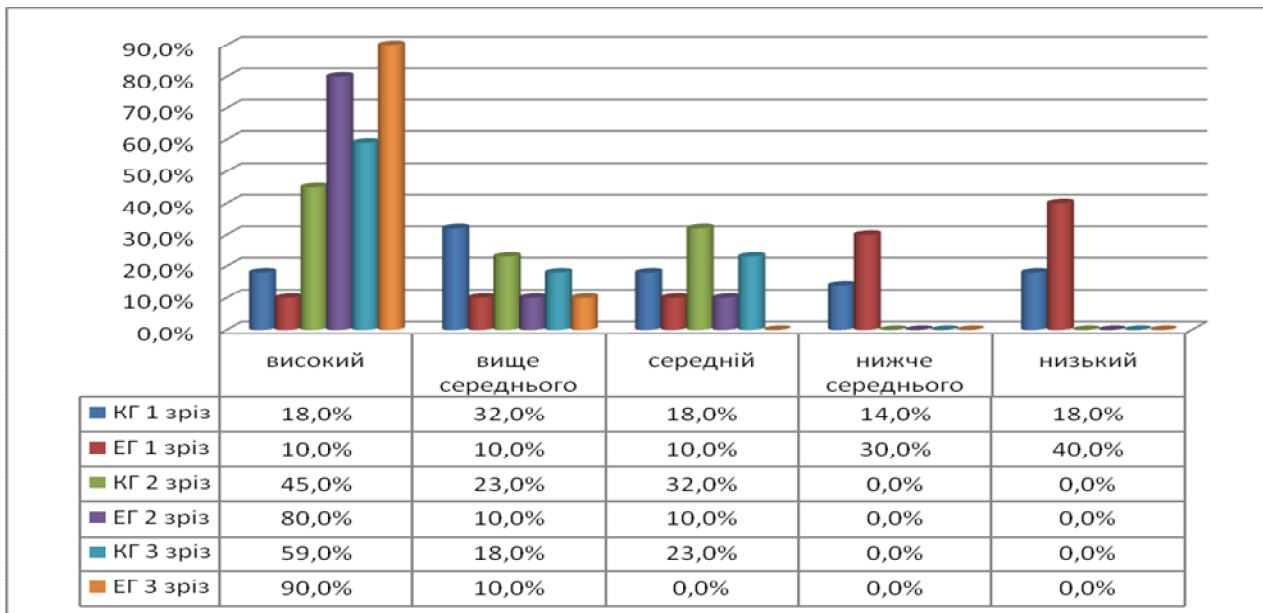
Координаційні здібності	Група	До експерименту	Перед виходом на воду		У кінці експерименту			
		$Mx \pm Smx$	$Mx \pm Smx$	приріст, %	t	$Mx \pm Smx$	приріст, %	t
Здатність до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів	Тестова вправа № 1							
	К (n = 22)	24,63 ± 0,21	23,53 ± 0,2	4,46 %	$p < 0,05$	23,39 ± 0,16	5,05 %	$p < 0,001$
	Е (n = 20)	25,59 ± 0,16	22,88 ± 0,16	10,58 %	$p < 0,001$	22,76 ± 0,15	11,06 %	$p < 0,001$
	Тестова вправа № 2							
	К (n = 22)	13,63 ± 0,2	13,29 ± 0,19	2,49 %	$p > 0,05$	13,08 ± 0,14	4,04 %	$p > 0,05$
Е (n = 20)	15,0 ± 0,2	12,72 ± 0,14	15,23 %	$p < 0,001$	12,56 ± 0,11	16,23 %	$p < 0,001$	

Середній показник розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (табл. 1) у КГ у першій тестовій вправі до початку експерименту становив  $24,63 \pm 0,21$  с, а перед виходом на воду –  $23,53 \pm 0,2$  с, результат підвищився на 4,46 %. На відміну від спортсменів контрольної групи, в ЕГ перед виходом на воду середній результат становив  $22,88 \pm 0,16$  с, приріст – 10,58 %. У другій тестовій вправі середній показник розвитку цієї здібності в КГ покращився на 2,49 %, а в ЕГ перед виходом на воду результат покращився на 15,23 %.

У кінці експерименту показник розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у першій тестовій вправі в КГ покращився на 5,05 %, а в ЕГ – на 11,06 %. У другій тестовій вправі середній показник розвитку цієї КЗ покращився відповідно на 4,04 %, та 16,23 %. Для якісної характеристики рівня розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців ми розробили перцентильні шкали за методикою Н. В. Решетнікова [6].

У тестуванні здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (рис. 1) ми виявили, що в контрольній групі найбільше дітей з рівнем розвитку вищим від середнього, в експериментальній групі найбільше було спортсменів з низьким рівнем розвитку цієї здібності.

Після проведення другого тестування встановлено, що в експериментальній групі збільшилася кількість дітей із високим рівнем розвитку (80 %), у контрольній групі також виявлено найбільше осіб із високим рівнем розвитку (45 %). Після проведення останнього тесту в експериментальній групі кількість дітей, котрі мають високий рівень розвитку цієї КЗ, зросла ще на 10 %, а в контрольній – на 14 %.



**Рис. 1.** Якісна характеристика розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців

**Висновки.** Використання авторської методики розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів забезпечує достовірне покращення цієї якості.

Отримані в тестуванні результати дають підставу стверджувати, що розроблена нами методика розвитку здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є ефективною й може використовуватися при підготовці веслувальників на етапі початкової підготовки.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження цієї проблеми можуть здійснюватися у таких напрямках: розробка специфічних рухових тестів і шкал для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників різної кваліфікації; розробка програм розвитку та вдосконалення специфічних координаційних здібностей веслувальників.

#### Список використаної літератури

1. Корнилов Ю. П. Активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов в процессе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. П. Корнилов. – Киев, 1984. – 22 с.
2. Никаноров А. Н. Методика управления технической подготовкой в гребле на байдарках / А. Н. Никаноров // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 34–37.
3. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / Озеров В. П. – Дубна : Феникс, 2002 – 320 с.
4. Петренко Г. К. Роль факторів спадковості та зовнішнього середовища у розвитку здібностей оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри координації рухів / Г. К. Петренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – № 20. – С. 6–12.
5. Платонов В. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса / Платонов В. Н. – Киев : Здоровье, 1983. – 168 с.
6. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 5. – С. 43–45.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – С. 202–250.

#### Анотації

У статті йдеться про ефективність авторської методики з удосконалення здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки. У роботі подано кількісну та якісну характеристику рівня розвитку цієї здібності, представлено показники

приросту здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців унаслідок використання експериментальної методики.

**Ключові слова:** веслувальники-початківці, здатість до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, рівень розвитку, координаційні здібності.

**Петр Ладыка, Бучок Владимир. Уровень развития способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений на этапе начальной подготовки.** В статье речь идет об эффективности авторской методики по усовершенствованию способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений на этапе начальной подготовки. В работе дана характеристика уровня развития данной способности, представлены показатели прироста способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений начинающих гребцов вследствие использования экспериментальной методики.

**Ключевые слова:** начинающие гребцы, способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, уровень развития, координационные способности.

**Petro Ladyka, Volodymyr Buchok. Level of Development of the Skill to Combine Movements in the Movement Operation of Canoeists at the Stage of Basic Training.** 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:** novice-canoeists, skill to combine movements in the movement operation, development level, coordination skills.

УДК 796.2.015.52

Георгий Максименко

## Обоснование эффективных схем макроциклов подготовки юных десятиборцев

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (г. Луганск)

**Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований.** Как известно, многолетняя подготовка десятиборцев должна предусматривать непрерывное повышение уровня развития основных физических качеств и совершенствование технической подготовленности спортсменов [1–8]. Понятно, что успешное решение данной задачи может быть обеспечено только при освоении все возрастающих объёмов нагрузок. При этом чрезвычайно важно, чтобы каждый вновь освоенный объём работы в макроцикле сопровождался прогрессом результатов во всех дисциплинах многоборья и готовил организм спортсмена к требованиям последующего этапа подготовки.

Материалы анализа последних исследований и публикаций свидетельствуют о том, что данное условие имеет особую актуальность для тренировки 16–18-летних десятиборцев по следующим объективным причинам:

а) в связи с завершением формирования основных систем организма необходимо адекватно соотносить объём и величину тренировочных нагрузок с адаптационными возможностями юных спортсменов;

б) возраст 16–18 лет приходится на этап углубленной тренировки [3; 4], что диктует необходимость подготовки организма спортсмена к жестким требованиям тренировочных и соревновательных нагрузок следующего этапа – спортивного совершенствования, где ставятся задачи выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса;

в) в этом возрасте после окончания средней школы, техникума или профессионально-технического училища юношам приходится начинать новый этап жизни, связанный с поступлением в вуз или началом работы, что обуславливает смену места жительства, тренера и, конечно же, режима дня и структуры и содержания тренировочного процесса [4; 6; 8].