

¹НЕСТЕРЕНКО В.Ю., студент
²ПЯТИСОЦЬКА С.С., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Анотація. Представлені результати впровадження комплексу ігор та ігрових вправ в тренувальний процес юних борців на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: юні борці, координаційні здібності, фізична підготовленість.

Вступ. На сучасному етапі розвитку боротьби значно збільшився обсяг рухової діяльності. Спортивна діяльність здійснюється в ситуаціях, що динамічно змінюються, та вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторово-часової точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Ці характеристики фахівці пов'язують із поняттям координаційних здібностей [1, 3].

Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей у юних борців сприяє міцності й успішності освоєння техніки боротьби на початковому етапі підготовки. У зв'язку з цим виникає необхідність в більш ретельному аналізі цих якостей, вивченні впливу спрямованого розвитку координаційних здібностей на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців [4, 5].

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю пошуку нових підходів, методів та засобів розвитку координаційних здібностей юних борців на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження: підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у юних борців з використанням спеціальних ігрових вправ.

Завдання дослідження:

1. Визначити роль координаційних здібностей у тренувальному процесі борців вільного стилю.
2. Визначити комплекс ігор та вправ для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей юних борців.
3. Експериментально перевірити ефективність розвитку координаційних здібностей юних борців ігровим методом.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань застосовувався комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз педагогічної і методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз літературних джерел та узагальнення практичного досвіду показали, що методика підготовки юних борців спрямована, перш за все, на ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь,

розвиток спеціальних фізичних здібностей. Разом з тим, в недостатньо уваги приділяється вдосконаленню психомоторних здібностей, що лежать в основі формування координаційних здібностей у специфічній руховій діяльності [2, 5].

При складанні експериментального комплексу ігор та ігрових вправ ми керувалися методичними рекомендаціями, які детально викладені в ряді робіт [1, 3, 4]. Ігри та ігрові комплекси побудовані з елементів найпростіших видів єдиноборства та близьких за структурою до дій борців в поєдинку.

Для підтвердження поставленої в роботі гіпотези був проведений педагогічний експеримент, мета якого полягала в дослідженні рівня розвитку координаційних здібностей юних борців під впливом експериментальної методики. В дослідженні взяло участь 30 юних борців, з яких були сформовані контрольна та основна групи. Встановлено, що на початку експерименту результати спортсменів обох груп не мали достовірних відмінностей за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$).

У контрольній групі юні спортсмени займалися за звичайною програмою. В основній групі додатково було включено і використано запропонований нами комплекс ігор та ігрових вправ, спрямований на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, з акцентом на розвиток координаційних здібностей.

В кінці експерименту було проведено повторне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів обох груп (рис.1).

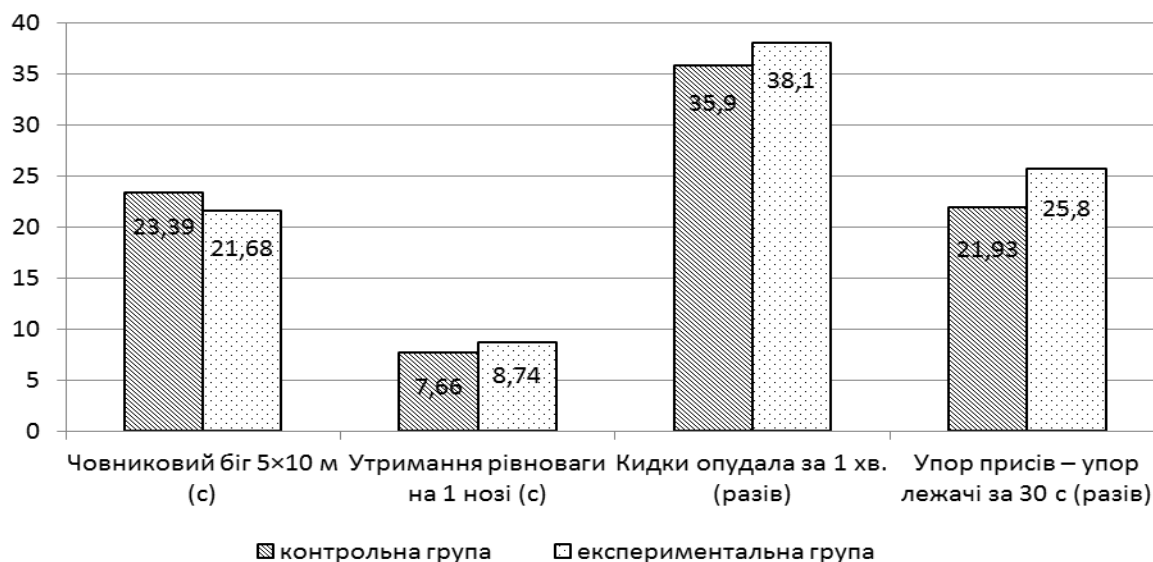


Рис. 1. Порівняння показників координаційних здібностей борців контрольної і експериментальної групи на початку та наприкінці експерименту

Встановлено, що у спортсменів експериментальної групи результати покращилися за усіма тестами, і ці зміни мають достовірний характер (рис.2).

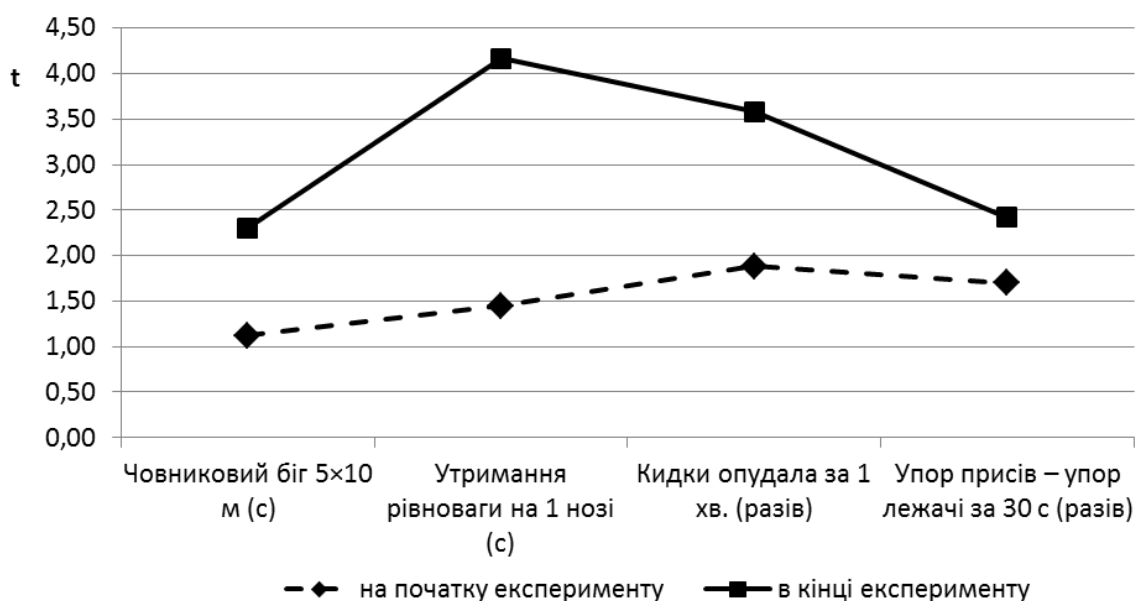


Рис. 2. Достовірність різниці між результатами тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту (за критерієм Стюдента)

Таким чином, в результаті впровадження експериментального комплексу ігор та ігрових вправ в основній групі достовірно підвищилися результати за контрольними вправами: «човниковий біг 10×5 м» – на 6,99%, «упор присівши – упор лежачи» – на 20%, «утримання рівноваги на одній нозі» – на 15,3%, «кидки опудала за 1 хв.» – на 10%.

Висновки:

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури з питань спортивної підготовки юних борців свідчить про значну роль координаційних здібностей у структурі їх фізичної підготовленості, особливо на початковому етапі підготовки.

2. Використання спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до дій борців в поєдинку, в навчально-тренувальному процесі дає позитивний ефект щодо безпосереднього впливу на спеціальну фізичну та тактико-технічну підготовленість юних спортсменів.

3. Комплекс ігор та ігрових вправ є досить ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення і активізації стилю ведення поєдинку, причому це досягається насамперед за рахунок індивідуалізації та варіативності дій. Про що свідчать достовірно значимі відмінності між результатами контрольних тестів на початку та в кінці дослідження.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комп'ютерної програми, призначеної для вибору рухливих ігор та ігрових вправ в тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців.

Список використаної літератури:

1. Алексеев А. Ф. Теорія та методика підготовки борців греко-римського та вільного стилю (Матеріали до програми для студентів 2-го курсу) / А.Ф. Алексеев, Ю.М. Тропін, В.Г. Эзан. – [Навчальний посібник]. – Харків:

ХДАФК, 2014 р. – 110 с.

2. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. –604 с.

3. Толмачев С.М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов: Автореф. дис. канд. пед наук. Омск, 1992. – 119 с.

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х Кн. 2 / Г.С. Туманян // Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.

5. Шулики Ю.А. Борьба греко-римская [Текст] / Ю.А. Шулики // Учебник для СДЮШОР. – Ростов-на-Дону, 2004. – 776 с.

¹ДОЛГОПолов Д.О., магістрант

²ПАСВСЬКИЙ В.В., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація В статті розглядаються питання взаємозв'язку та розвитку фізичних якостей і рухових вмінь.

Ключові слова: фізична підготовка, технічна підготовка, рухові якості, змагальна діяльність.

Вступ. Наявність двох сторін рухових функцій спортсмена, навичок і фізичних якостей, визначає в процесі тренування два основних напрямки: формування спортивних рухів (технічна підготовка) і виховання фізичних якостей (фізична підготовка). Істотне значення має проблема взаємозв'язку між технікою рухів і руховими якостями. Майже кожен вправу можна виконувати, імітуючи техніку рухів певного виду спорту, і тим самим удосконалювати техніку спільно з вихованням фізичних якостей [2, 4, 5].

Оцінка взаємозв'язку цих якісних сторін рухової діяльності полягає в тому, що кожна з них, маючи свої специфічні особливості, в той же час є функцією одного і того ж нервово-м'язового апарату. Цей взаємозв'язок обумовлений також спільністю умовно-рефлекторних механізмів, що лежать в основі освіти як рухових навичок, так і розвитку фізичних якостей [2].

Ряд авторів відзначають, що з педагогічної точки зору основними показниками тренуваності є:

- а) технічна підготовленість спортсмена;
- б) фізична підготовленість спортсмена.

Показано також, що ці показники настільки взаємопов'язані, що часом важко навіть визначити, де закінчується один, а де починається інший.

Результати дослідження. Більшість фахівців вважає, що між рівнем розвитку фізичних якостей і ступенем формування рухової навички існує