

Застосування поточного контролю для вдосконалення тренувального процесу спортсменів-акробатів 8–9 років

Альфія Дейнеко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: виявити динаміку змін рівня розвитку спеціальної рухової підготовленості дітей 8–9 років в акробатиці на основі поточного контролю.

Матеріал і методи: у статті розглянуто матеріали дослідження, яке проводилось за допомогою педагогічного тестування акробатів 8–9 років на базі Дитячо-юнацької спортивної школи № 6 м. Харкова.

Результати: розроблена експериментальна методика вдосконалення спеціальної рухової підготовки акробатів 8–9 років та внесені до неї корективи на основі поточного контролю, напряду вплинули на рівень розвитку їх спеціальної рухової підготовленості.

Висновки: проведені дослідження підтверджують, що використання систематичного поточного контролю дає змогу чітко визначити, яким спеціальним руховим вправам та фізичним якостям у тренувальному процесі приділяється недостатньо уваги, і дає змогу скорегувати його за рахунок збільшення кількості вправ та їх варіативності.

Ключові слова: поточний контроль, спортсмени-акробати, спеціальна рухова підготовка, тестування.

Вступ

У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні підходи до використання контролю у тренувальному процесі [5; 8; 10; 12]. Це обумовлено тим, що сучасні тенденції в спортивній підготовці базуються на подальшому зростанні загальних і спеціальних обсягів тренувальних і змагальних навантажень, індивідуалізації тренувального процесу, вдосконаленні системи відбору обдарованих спортсменів, підвищенні ролі засобів відновлення і реабілітації [9]. Вирішення цих завдань, на думку В. Н. Платонова [5], можливе лише при належній організації контролю, що забезпечує об'єктивність управління процесом підготовки спортсмена. Його роль істотно зростає в сучасних умовах, оскільки спостерігається тенденція до омолодження спорту і більш раннього початку занять, що висуває значно жорсткіші вимоги до організації всього процесу підготовки спортсменів.

Науковці (В. О. Сутула, В. Г. Алабин, В. Г. Никитушкин) розглядають поняття спортивного контролю, як спостереження, випробування або опитування спортсменів, що проводяться з метою перевірки або оцінки рівня їх підготовленості [10; 12]. На їхню думку, саме контролю в спорті, відводиться роль основної частини в ланцюзі зворотного зв'язку, що забезпечує формування та коригування тренувального процесу [12]. В. Н. Платонов вважає, що ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління. Це дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом, та на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменів [5]. На його думку, метою контролю є оптимізація про-

цесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Для сучасної спортивної акробатики характерне вдосконалення змагальної програми, що вимагає високої надійності та стабільності технічної майстерності спортсменів [1; 6]. Методика й організація підготовки акробатів базується на загальних принципах сучасної системи спортивного тренування, особливостях техніки виду спорту і великому практичному досвіді тренерів [4; 7]. Дані фактори обумовлюють пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів-акробатів, які можуть бути досягнуті за рахунок підвищення рівня їх фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної спортивної підготовки та рівня спеціальної рухової підготовленості. Структура і зміст контролю тренувального процесу на різних етапах підготовки в акробатиці повинні змінюватися відповідно до закономірностей біологічного розвитку спортсменів, у залежності від їхніх здібностей і зростання спортивних результатів. Урахування всіх цих особливостей забезпечується організацією контролю як цілісної системи, яка органічно входить у систему багаторічної підготовки спортсменів-акробатів. Ефективність функціонування такої системи на всіх етапах визначається якістю контролю при відборі перспективних спортсменів, а також професіоналізмом їхньої підготовки [5; 10; 12]. Обрана тема є актуальною, оскільки ефективність тренувального процесу акробатів, особливо на етапі початкової підготовки, визначається якістю контролю. У той же час сучасні дослідження свідчать про існування проблеми несистематичного використання контролю в тренувальному процесі юних акробатів.

Мета дослідження: виявити динаміку змін рівня розвитку спеціальної рухової підготовленості дітей 8–9 років в акробатиці на основі поточного контролю.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилось на базі Дитячо-юнацької спортивної школи № 6 м. Харкова, в якому взяли участь 12 акробатів 8–9 років. За допомогою поточного контролю на початку експерименту було проведено тестування фізичних якостей юних спортсменів, на основі якого була розроблена методика вдосконалення спеціальної рухової підготовки. Ця методика використовувалась у тренувальному процесі протягом півріччя. Через 12 тижнів тренувань із застосуванням запропонованої методики було проведено поточний контроль, за результатами якого були внесені корективи у тренувальний процес юних акробатів. Наприкінці експерименту був проведений наступний поточний контроль для виявлення ефективності запропонованої методики та внесених корегувань.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

З метою визначення рівня спеціальної рухової підготовленості спортсменів-акробатів було проведено тестування їх фізичних якостей. Для виявлення швидкісно-силових здібностей під час дослідження використовувались наступні тести: «Стрибок у довжину з місця (см)»; «Стрибок угору з місця (см)»; «Напругування поспіль на височину (кількість разів)». Для визначення силових здібностей: «Утримання положення "угол" (с)»; «Піднімання тулуба на підлозі (кількість разів)»; «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)». Для визначення гнучкості: «Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)»; «Вправа "міст" (см)»; «Шпагати (бали)». Для визначення координаційних здібностей: «Стрибок на 360°(бали)»; «Вправа на координацію (бали)»; «Перекиди (бали)». Аналіз отриманих результатів дозволив розробити методику вдосконалення спеціальної рухової підготовки акробатів на етапі початкової підготовки (рис. 1).

Через 12 тижнів тренувань було здійснено наступний поточний контроль, який дозволив оцінити ефективність обраної методики та внести корективи в тренувальний процес акробатів для його оптимізації (рис. 2).

Для підтвердження ефективності запропонованої методики наприкінці експерименту було проведено наступний поточний контроль. Отримані результати, представлені на рисунках 3–6, свідчать про ефективність використання розроблених комплексів вправ та підтверджують необхідність використання в тренувальному процесі поточного контролю. Так, на рис. 3 показано покращення результатів розвитку швидкісно-силових здібностей, які можна пояснити застосуванням різноманітних стрибків, збільшенням кількості їх повторень та за рахунок ускладнення вихідних положень [2; 11].

На рис. 4 показано приріст результатів розвитку силових здібностей акробатів 8–9 років наприкінці експерименту. Покращення рівня розвитку силових якостей можна пояснити тим, що протягом експерименту юні акроба-

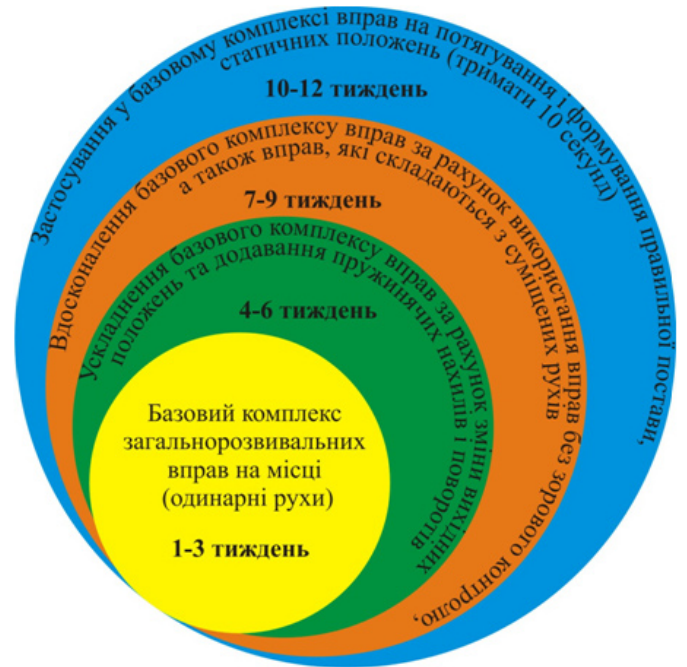


Рис. 1. Методика вдосконалення тренувального процесу акробатів 8–9 років за рахунок ускладнення засобів спеціальної рухової підготовки



Рис. 2. Корективи методики вдосконалення тренувального процесу акробатів 8–9 років

ти виконували різноманітні вправи (присідання, стрибки, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та ін.); вправи з обтяженням, вправи з опором партнера і т. д. [2; 3; 11].

На рис. 5 показано приріст результатів розвитку гнучкості акробатів наприкінці експерименту. Враховуючи, що вік 8–9 років є сенситивним для розвитку гнучкості, експериментальна методика передбачала систематичне виконання спортсменами-акробатами вправ на розтягування м'язів: активні вправи (повільні, пружні, махові рухи);

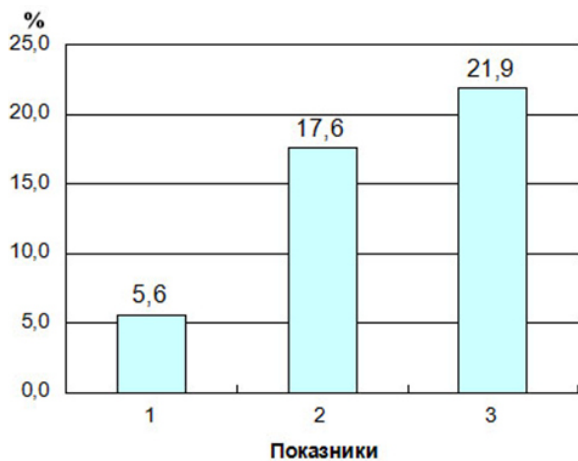


Рис. 3. Зміни рівня розвитку швидкісно-силової підготовленості юних акробатів за період експерименту:

1 – «Стрибок у довжину з місця»; 2 – «Стрибок угору з місця»; 3 – «Настрибування поспіль на височину»



Рис. 5. Зміни рівня розвитку гнучкості юних акробатів за період експерименту:

1 – «Нахил тулуба вперед»; 2 – «Вправа "міст"»; 3 – «Шпагат на праву ногу»; 4 – «Шпагат на ліву ногу»; 5 – «Поперечний шпагат»

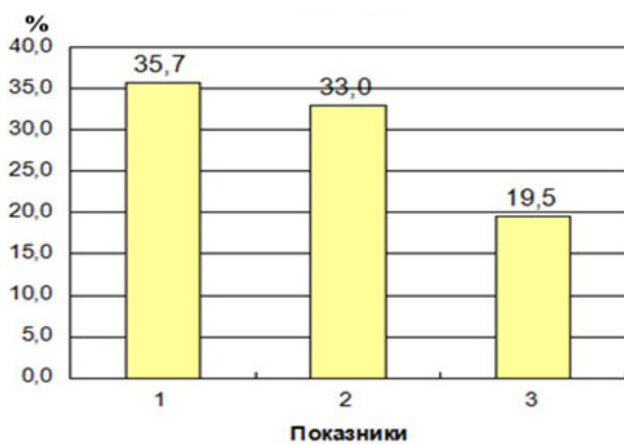


Рис. 4. Зміни рівня розвитку силової підготовленості юних акробатів за період експерименту:

1 – «Утримання положення "угол" 3 с»; 2 – «Піднімання тулуба на підлозі за 30 с»; 3 – «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»

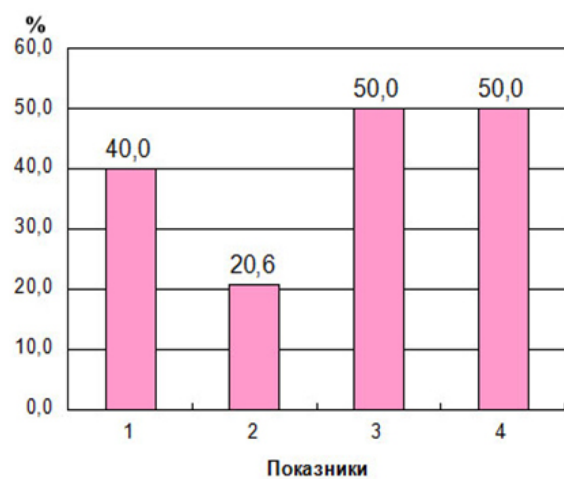


Рис. 6. Зміни рівня розвитку координаційних здібностей юних акробатів за період експерименту:

1 – «Стрибок на 360°»; 2 – «Вправа на координацію»; 3 – «Перекид вперед»; 4 – «Перекид назад»

пасивні вправи (з використанням маси власного тіла, із самозахватами, з допомогою партнера) [2; 11].

На рис. 6 показано приріст результатів розвитку координаційних здібностей акробатів наприкінці експерименту. Для розвитку координації протягом експерименту були застосовані вправи без зорового контролю, а також вправи, які склались з суміжних рухів [2; 3; 11].

Висновки

Результати дослідження свідчать про те, що розроблена експериментальна методика та внесені корективи у тренувальний процес акробатів 8–9 років вплинули на рівень розвитку їх спеціальної рухової підготовленості.

Це пов'язано як із загальнорозвивальним впливом підібраних вправ, так і з тим, що рухи спортсменів набули точності для виконання тестових вправ на більш високому технічному рівні. Таким чином, систематичний поточний контроль дає змогу чітко визначити, яким фізичним яким та спеціальним руховим вправам у тренувальному процесі приділяється недостатньо уваги та дає змогу скорегувати його за рахунок збільшення кількості вправ та їх варіативності.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується оцінити вплив розробленої методики вдосконалення спеціальної рухової підготовки юних спортсменів у інших гімнастичних видах спорту.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Болобан В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Болобан. – К. : Вища шк., 1988. – 168 с.
2. Дейнеко А. Х. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой : [учеб.-метод. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. В. Красова. – Х. : ХГАФК, 2012. – 164 с.
3. Дейнеко А. Х. Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухової діяльності як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5–х класів / А. Х. Дейнеко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2015. – № 8. – С. 24–31.
4. Красова И. В. Совершенствование технической подготовки в прыжковой акробатике посредством воздействия на сенсомоторную координацию спортсменов / И. В. Красова, А. Я. Муллагильдина, Е. В. Красова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 27–32.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Том 4. Учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 566 с.
6. Правила соревнований по прыжкам на акробатической дорожке и прыжкам на батуте 2009–2012 / ФИЖ. – 2008. – 78 с.
7. Прокопюк С. П. Программы специализированной двигательной подготовки в парно-групповых видах спортивной акробатики. / С. П. Прокопюк // Матеріали Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 108.
8. Рубан Л. А. Сучасні методи дослідження у спорті. Частина II (на прикладі використання комплексів КардіоЛаб та СпіроКом) : [навчальний посібник] / Л. А. Рубан, І. В. Іванов, К. Є. Сенченко. – Харків : ФОП Панов А. М., 2016. – 114 с.
9. Спортивная акробатика: Навчальна програма ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ. – К. : Республік. науково-метод. кабінет Держ. ком. молод. політики, спорту і туризму України, 2000. – 72 с.
10. Сутула В. А. Контроль в спорте : [монография] / В. А. Сутула, В. Г. Алабин, В. Г. Никитушкин. – Харьков : Основа, 1995. – 105 с.
11. Сутула В. О. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : [навч.-метод. посіб.] / В. О. Сутула, А. Х. Дейнеко – Х. : ХДАФК, 2015. – 108 с.
12. Сутула В. А. Совершенствование системы контроля за общефизической подготовкой спортсменов : [монография] / В. А. Сутула. – Харьков : Основа, 1997. – 272 с.

Стаття надійшла до редакції: 07.07.2016 р.

Опубліковано: 31.08.2016 р.

Анотация. Дейнеко А. Применение текущего контроля для совершенствования тренировочного процесса спортсменов-акробатов 8–9 лет. Цель: выявить динамику изменений уровня развития специальной двигательной подготовленности детей 8–9 лет в акробатике на основе текущего контроля. **Материал и методы:** в статье рассмотрены материалы исследования, которое проводилось с помощью педагогического тестирования акробатов 8–9 лет на базе детско-юношеской спортивной школы № 6 м. Харьков. **Результаты:** разработанная экспериментальная методика совершенствования специальной двигательной подготовки акробатов 8–9 лет и внесенные в нее коррективы на основе текущего контроля повлияли на уровень развития специальной двигательной подготовленности акробатов. **Выводы:** использование систематического текущего контроля позволяет четко определить, каким специальным двигательным упражнениям и физическим качествам в тренировочном процессе уделяется недостаточно внимания и позволяет скорректировать это за счет увеличения количества упражнений и их вариативности.

Ключевые слова: текущий контроль, спортсмены-акробаты, специальная двигательная подготовка, тестирование.

Abstract. Deyneko, A. Application of the current control for the improvement of the training process of sportsmen-acrobats of 8–9 years old. Purpose: to reveal the dynamics of changes of the level of development of special motive preparedness of children of 8–9 years old in acrobatics on the basis of the current control. **Material & Methods:** materials of the research, which was conducted by means of pedagogical testing of acrobats of 8–9 years old on the basis of children's and youth sports school No. 6 of Kharkiv, are considered in the article. **Results:** the developed experimental technique of improvement of special motive training of acrobats of 8–9 years old and the introduced in it amendments on the basis of the current control affected the level of development of special motive preparedness of acrobats. **Conclusions:** the use of the systematic current control allows defining accurately to what special motive exercises and physical qualities in the training process is paid not enough attention and allows correcting it due to the increase in number of exercises and their variability.

Keywords: current control, sportsmen-acrobats, special motive preparation, testing.

References

1. Boloban, V. N. (1988), *Sportivnaya akrobatika* [Sports acrobatics], Glavnoe izd-vo, Vishha shk, Kyiv. (in Russ.)
2. Dejneko, A. Kh. & Krasova, I. V. (2012), *Metodika sostavleniya i provedeniya kompleksov obshherazvivayushhikh upravnenij na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoj* [Methods of preparation and carrying out of complex general developmental exercises for physical education], KHGAFFK, Kharkiv. (in Ukr.)
3. Dejneko, A. Kh. (2015), "Organizational and educational technology of culture of formation of motor activity as a means of increasing the level of physical fitness of students in grades 5", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya ta sportu*, No 8, pp. 24–31. (in Ukr.)
4. Krasova, I. V., Mullagil'dina, E. V. & Krasova, E. V. (2012), "Improving of technical training in hopping acrobatics through action on the sensorimotor coordination athletes", *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No 5(2), pp. 27–32. (in Russ.)
5. Platonov, V. N. (2004), *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of training athletes in Olympic sports], Olimpijskaya literatura, Kiev. (in Russ.)
6. *Rules for Jumping on the tumbling track and trampoline 2009–2012* (2008) [Rules for Jumping on the tumbling track and trampoline 2009–2012], FIZH, 2008. (in Russ.)
7. Prokopyuk, S. P. (2010), "Programs of specialized locomotor training in a twin-group kinds of sports acrobatics", *Materiali Mizhnarodnogo naukovogo kongresu "Olimpijs'kij sport i sport dlya vsikh"* [Materials of the International Scientific Congress «Olympic Sport and Sport for All»], Kyiv, 2010, pp. 108. (in Russ.)
8. Ruban, L. A., Ivanov, I. V. & Senchenko, K. E. (2016), *Suchasni metodi doslidzhennya u sporti. Chastina II (na prikadi vikoistnya kompleksiv KardiLab ta SpiroKom)* [Modern methods in sport. Part II (for example, use of facilities and KardiLab SpiroKom)], FOP Panov, A. M., Kharkiv.

(in Ukr.)

9. *Respublik. naukovo-metod. kabinet Derzh. kom. molod. politiki, sportu i turizmu Ukraini* (2000), Sportivnaya akrobatika: Navchal'na programa DYUSSH, SDYUSHOR i SHVSM, Kyiv. (in Russ.)

10. Sutula, V. A., Alabin, V. G. & Nikitushkin, V. G. (1995), *Kontrol' v sporte* [Control in sport], Osnova, Kharkov. (in Russ.)

11. Sutula, V. O. & Dejneko, A. Kh. (2015), *Osnovna gimnastika v shkoli (5–6 klasi)* [Basic gymnastics at school (5-6 grades)], KHDAFK, Kharkiv. (in Ukr.)

12. Sutula, V. A. (1997), *Sovershenstvovanie sistemy kontrolya za obshhefizicheskoy podgotovkoj sportsmenov* [Improving of monitoring systems for general physical preparation of athletes], Osnova, Khar'kov. (in Russ.)

Received: 07.07.2016.

Published: 31.08.2016.

Дейнеко Альфія Хамзіївна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Дейнеко Альфия Хамзиевна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alfiya Dejneko: PhD (*Physical Education and Sport*); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7990-7999

E-mail: ulija_d@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Дейнеко А. Застосування поточного контролю для вдосконалення тренувального процесу спортсменів-акробатів 8–9 років / Альфія Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 37–41. – doi:10.15391/snsv.2016-4.007