

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЧЕРКАШИНА Л.П. к. мед. н., ст. викладач

ГОЛОВАЧОВ М.М. викладач

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ДОСЛІДЖЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА РІВНЯ ТРИВОГИ У СПОРТСМЕНІВ БІЛЬЯРДИСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. В даній статі представлено дослідження зв'язку між показниками координаційних здібностей та рівнем особистої та ситуаційної тривожності у більярдистів різної кваліфікації.

Ключеві слова: більярд, координаційні здібності, особиста та ситуаційна тривожність.

Вступ. Більярдний спорт – це специфічний вид спортивної діяльності. Він набуває значення не тільки як засіб фізичного розвитку, але як засіб етичного, вольового та естетичного виховання молоді. Спортсмени більярдисти повинні мати високий рівень фізичної підготовки і володіти необхідними фізичними даними: досить розвитою м'язовою системою (особливо м'язів черевного пресу, плечового поясу, рук та ніг), витривалістю, щоб робити велику кількість ударів, помітно не знижуючи їх якості, швидкі реакції, добре розвинене почуття рівноваги, почуття відстані, просторової орієнтації і ін.

Більярдний спорт висуває ряд вимог до психічних якостей спортсмена. Змагальна діяльність в більярді відбувається в умовах тривалої і наполегливої боротьби, при якій потрібна максимальна напруга усіх фізичних та психічних сил спортсмена. У більярдиста має бути добре розвинена зорова і м'язова пам'ять, висока міра спостережливості, уміння володіти емоціями і почуттями, високі вольові якості.

Високий рівень емоційної напруги в більярді може виявлятися в стані тривоги, як емоційної ситуаційної реакції на різні види стресорів.. Стан тривоги супроводжується почуттям нервозності, побоювання за результат своїх дій, а також посиленням вегетативних реакцій.

В ряді досліджень показано вплив стану тривоги на рухову діяльність спортсменів в різних видах спорту. В той же час таких досліджень в більярдному спорті не вистачає. Зважаючи на специфіку більярдного спорту представляє інтерес дослідження стану тривоги у більярдистів різної кваліфікації і зв'язку рівня тривоги з координаційними здібностями спортсменів.

Мета дослідження: дослідити зв'язок між показниками координаційних здібностей та рівнем особистої та ситуаційної тривожності у більярдистів різної кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень координаційних здібностей та рівень особистої і ситуаційної тривожності у більярдистів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах;

2. Проаналізувати результати досліджень і зв'язки показників координаційних здібностей та рівня тривоги у більярдистів різної кваліфікації в підготовчий та змагальний періоди.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи: аналіз сучасної науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи психологічного тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь 20 спортсменів - більярдистів різної кваліфікації. В першу групу входили більярдисти віком 16-17 років, 1 розряду з терміном занять до 3-х років. В другу групу входили спортсмени віком 18-20 років (КМС) з терміном занять 5 років та більше.

Координаційні здібності мають складну структуру, тому тільки комплексний педагогічний контроль дозволяє сформулювати цільне уявлення про рівень їх розвитку. В роботі використовувались тести: для визначення просторової координації рухів, для оцінки точності рухів, визначення просторового орієнтування, динамічної та статичної рівноваги. Далі проводилась серія тестів специфічних для більярда, які поступово ускладнювались: тест „Кладка бітка методом «тунель» через дві штучні лузи в третю туди і назад”; тест „Кладка шарів з близьких і середніх дистанцій по розмітці”; тест „Кладка шару з різних позицій зі зміною напрямку удару”, тест „Розмір удару”. Рівень особистої і ситуаційної тривожності визначали за методикою Ч.Д. Спілбергера.

Результати досліджень. Дослідження показників рівня розвитку координаційних здібностей у більярдистів 1 розряду і КМС, а також рівня особистої та ситуаційної тривожності визначали в двох періодах підготовки: підготовчому та змагальному.

Результати проведених досліджень при визначенні динамічних і просторово-часових параметрів рухів, точності та спритності (кидок м'яча в рухливу і нерухливу ціль) показали, що в групі спортсменів більш високої кваліфікації (КМС), показники достовірно вищі ніж у групі і розряду, як в підготовчому так і в змагальному періоді (табл.1).

Результати тесту «Кидок м'яча на точність» достовірно покращались в змагальному періоду в порівнянні з підготовчим періодом в обох групах спортсменів.

Результати тесту «Ходьба до цілі», який характеризує орієнтацію в просторі та просторово-часові параметри рухів достовірно покращились в змагальному періоді в обох групах спортсменів, в порівнянні з підготовчим періодом.

Результати специфічних для більярду тестів показали, що в змагальному періоді результати тестів «Кладка бітка» методом «Тунель»; «Кладка бітка» з близьких та середніх дистанцій незначно поліпшились в порівнянні з підготовчим періодом, але зміни були недостовірні в обох групах спортсменів.

Результати тесту «Кладка битка з різних позицій» показали погіршення складних просторово-часових рухових актів в групі 1 розряду в змагальному періоді. Результати даного тесту в групі КМС достовірно поліпшились в змагальному періоді в порівнянні з підготовчим періодом.

Таблиця 1

Результати дослідження координаційних тестів (n=20)

ТЕСТИ	1 розряд		р	КМС		
	Підготовчий період X ± m	Змагальний період X ± m		Підготовчий період X ± m	Змагальний період X ± m	р
Кидок м'яча у ціль, що гойдається	4,23 ± 0,28	4,58±0,27	>0,05	4,89 ± 0,27	6,56±0,35	<0,05
Кидок м'яча на точність	4.25 ±0,22	6,89±0,28	<0,05	4,21±0,25	6,95±0,28	<0,05
Ходьба до цілі (см)	58,35 ± 2,61	46,35± 0.71	<0,05	52,55±2,36	41,25±2,18	<0,05
Проба Ромберга (сек)	34,8±1,06	30,1 ± 0,67	<0,05	40,3±1,49	35,9±1,17	<0,05
Кладка бітка методом «Тунель»	6,75± 0,64	6,8±0,63	>0,05	8,8±0,5	9,1±0,54	>0,05
Кладка шарів з близьких та середніх дист.	5,5 ± 0,29	6,3±0,14	>0,05	7,74±0,36	8,1±0,33	>0,05
Кладка шарів з різних позицій зі зміною напрямку удару	14,47 ± 2.07	10.23±0,42	<0,05	15,51±0,46	22,13±0,44	<0,05
«Розмір удару» (кільк. шарів)	5,6 ± 0,31	3,9±0,25	<0,05	7,1±0,41	5,45±0,29	<0,05

Результати тесту «Розмір удару» показали погіршення показників в змагальному періоді в порівнянні з підготовчим в обох групах більярдистів. Цей тест був найбільш чутливим при дослідженні координаційних здібностей у більярдистів в змагальному періоді коли спостерігається високий рівень емоційної напруги і окремі елементи складних координаційних актів погіршуються.

Дослідження рівня особистої тривожності у спортсменів 1 розряду і КМС в підготовчому періоді показало, що всі спортсмени мають низький рівень особистої тривожності (табл.2) . У змагальному періоді у спортсменів обох груп, особиста тривожність незначно зросла, але ці зміни були недостовірні. В

свою чергу дослідження рівня ситуаційної тривожності показав, що в змагальному періоді в порівнянні з підготовчим періодом в обох групах спортсменів

ситуаційна тривожність достовірно зросла, але у спортсменів 1 розряду її рівень відповідав оцінці «Дуже висока тривожність» а у спортсменів КМС – «Середня тривожність».

Таблиця 2

Результати дослідження рівня ОТ і СТ у більярдистів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періоді (n=10).

	1 розряд			КМС		
	Підготовчий період X±m	Змагальний період X±m P		Підготовчий період X±m	Змагальний період X±m P	
от	1,56±0,04	1,69±0,07	>0,05	1,65±0,05	1,85±0,07	>0,05
ст	2,53±0,10	3,71±0,14	<0,05	1,88±0,04	2,96±0,07	<0,05

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу рівня ситуаційної тривожності та показників дослідження координаційних здібностей.

ТЕСТИ	Підготовчий період		Змагальний період	
	1 розряд	КМС	1 розряд	КМС
Кидок м'яча у ціль що гойдається (бали)	-0,27	-0,21	-0,33	-0,35
Кидок м'яча на точність (кіл-ть влуч.)	-0,29	-0,24	-0,31	-0,28
Ходьба до цілі (см)	-0,30	-0,31	-0,29	-0,27
Поза Ромберга (сек)	-0,35	-0,27	-0,71	-0,68
Кладка бітка методом «Тунель» (кіл-ть влучень)	-0,49	-0,43	-0,61	-0,58
Кладка шарів з близьких і середніх дистанцій (кіл-ть влуч.)	-0,52	-0,49	-0,65	-0,57
Кладка шарів з різних позицій зі зміною напрямку удару (кіл-ть влуч.)	-0,51	-0,42	-0,77	+0,72
«Розмір удару» (кіл-ть шарів)	-0,49	-0,44	-0,76	-0,68

Кореляційний аналіз рівня координаційних здібностей та ситуаційної тривожності (табл.3) визначав взаємозв'язок рівня ситуаційної тривожності с показниками тестів на статичну рівновагу та особливо з показниками спеціальних тестів, специфічних для більярду.

Спеціальні тести які є технічно більш складними, і більш чуттєвими при

дослідженні взаємозв'язку з ситуаційною тривожністю в змагальному періоді, як у спортсменів 1 розряду так і КМС. У спортсменів низької кваліфікації (1 розряд) був і більш високий рівень кореляції ситуаційної тривожності і результатів координаційних тестів. У спортсменів більш високої кваліфікації (КМС) відмічалась вища психоемоційна стійкість при дії стресових чинників у змагальному періоді, так як відмічено позитивна кореляція результатів тесту «Кладка битків з різних позицій» з рівнем ситуаційної тривожності. Таким чином, підвищення рівня ситуаційної тривожності у спортсменів з високим рівнем кваліфікації (КМС) є мобілізуючим фактором в умовах змагальної діяльності.

Висновки:

1. Отримані данні свідчать, що у спортсменів більярдистів в змагальному періоді спостерігалось погіршення рівня спеціальних координаційних здібностей визначених в більшій мірі у спортсменів низької спортивної кваліфікації.

2. Рівень ситуаційної тривожності має суттєвий вплив на показники координаційних здібностей спортсменів більярдистів особливо в змагальному періоді, але середній рівень ситуаційної тривожності у спортсменів високої кваліфікації може мати позитивну дію на спортивну діяльність.

3. Отримані данні можуть бути використані для вдосконалення тренувального процесу більярдистів різних кваліфікацій.

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук засобів і методів спрямованих на зниження високої психологічної напруги у спортсменів більярдистів в змагальному періоді.

Список використаної літератури:

1. Бирковский В.В. Бильярд для всех / В.В. Бирковский. – Ростов-на-Дону «Феникс», 2010 – 240с.
2. Бочкарев А.Ю. Бильярд. Эффективные уроки обучения и техники игры / А.Ю. Бочкарев. – М.: «АСТ» 2009 – 238с.
3. Воронова В.Л. Психология спорта: Навч. Посібник / В.Л. Воронова – К. «Олімпійська література», 2007 – 298с.
4. Кисилев Ю.А. Психологическая подготовка спортсменов / Ю.А. Кисилев. - М.: «Физкультура и спорт» 2009 – 226с.
5. Стилбергер Ч.Д. Концептуальные подходы в изучении тревоги у спортсменов // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю.А Ханин: - М.: Физкультура и спорт, 1983 – с. 12-24.
6. Уолт Емми. Искусство игры в бильярд полное руководство / Эмми Уолт, Френсис Кримми. – М.: «АСТ» 2010 – 320с.