

Література

1. Мухоманов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Власов В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Боников А.А. На борцовском ковче. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 173 с.
4. Павлов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

SPECIAL TECHNIQUE TRAINING OF BOXERS TAKING INTO ACCOUNT OF INDIVIDUAL PECULIARITIES AT THE BASIS STAGE

R. PAVLOV, I. MALJARENKO

Kherson State University

Special technique of boxers training taking into account of individual peculiarities at the basis stage.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЯХТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Ірина СКРИПЧЕНКО

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Технічна підготовка спортсмена – одна з найбільш складних, де необхідно знайомитися з технічними елементами керування швертботом різної складності. Аналіз “Програм ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ” з різних видів спорту показав, що на початковому етапі розділу технічної підготовки відводять від 22,4% до 25,7% часу. Однак, у такому складному у технічному плані виді спорту, як керування швертботом, відводять лише 16% часу, що явно недостатньо для придбання необхідних навичок і закріплення при керуванні швертботом [5].

Вважаючи свою думку ряд авторів вважають, що вже на початковому етапі необхідно приділяти увагу навчанню спортивної техніки, тому що в цей період рухова функція досягає високого рівня розвитку, підвищується активність нервової системи до створення стійких умовно-рефлекторних зв'язків, активується діяльність другої сигнальної системи. Всі ці фактори складають сприятливі умовності для формування рухових навичок та вмінь [1, 2].

Мета роботи – експериментально обґрунтувати збільшення часу на технічну підготовку спортсменів на початковому етапі.

Методи досліджень. В роботі ми використовували анкетування, опитування, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент, оцінка технічної

підготовленості за 10 показниками, математико-статистичні методи, включаючи метод експертного оцінювання.

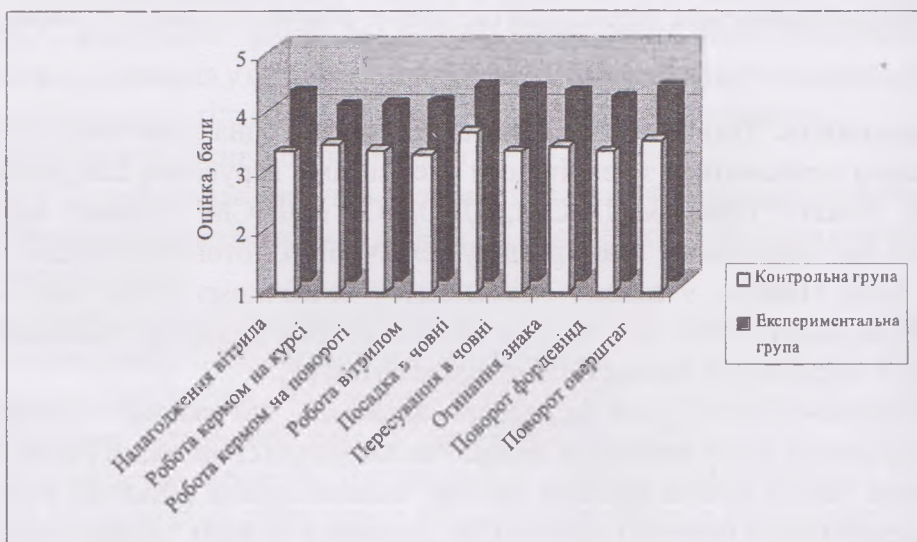
Організація досліджень. Дослідження проводилися на базі ДЮСШ “Лавра” (відділення вітрильний спорт) м. Дніпропетровська на 30 юних яхтсменах віком 9-10 років. Педагогічний експеримент проводився у період вересень-листопад і квітень-червень у 1998-99 роках (час проведення занять на воді згідно кліматичних умов регіону). Контрольна група навчалась за офіційною “Програмою ДЮСШ” (1985 рік), де на технічну підготовку відводилось 16% часу від загального обсягу навантажень [5], а експериментальна – за запропонованою нами методикою. Час для технічної підготовки у експериментальній групі був збільшений до 33% згідно результатів анкетування тренерів, які працюють з групами початкової підготовки у різних регіонах України. На початок експерименту спортсмени не мали досвіду управління швертботом.

Розроблена нами експериментальна програма зі спеціальної (технічної) підготовки для юних яхтсменів складалася з трьох розділів:

- звикання до оточуючого середовища і швертботу (яхти);
- засвоєння основ керування швертботом;
- оволодіння навиками керування швертботом.

Оцінка технічної підготовленості яхтсменів проводилась згідно розроблених критеріїв оцінювання методом експертної оцінки при проходженні спортсменами контрольної дистанції у виді “трапеції” (згідно діючих правил змагань 2001-2004 року) у різних гідро-метеоумовах – в середній (6-8 м/с) та слабкій (4-5 м/с) вітер.

Результати досліджень. Результати досліджень показали, що виконання технічних елементів, як налагодження вітрила, пересування при виконанні повороту, огинання знаку, виконання поворотів оверштаг і фордевінд у слабкий вітер (макс. швидкість при максимальній оцінці у п’ять балів, у яхтсменів експериментальної групи знаходиться у діапазоні 4,2-4,3 бали, що вище на 0,6-0,8 балів, ніж у контрольній. Узгодження поглядів експертів - вище середньої (коэф. конкордації 0,5-0,7).

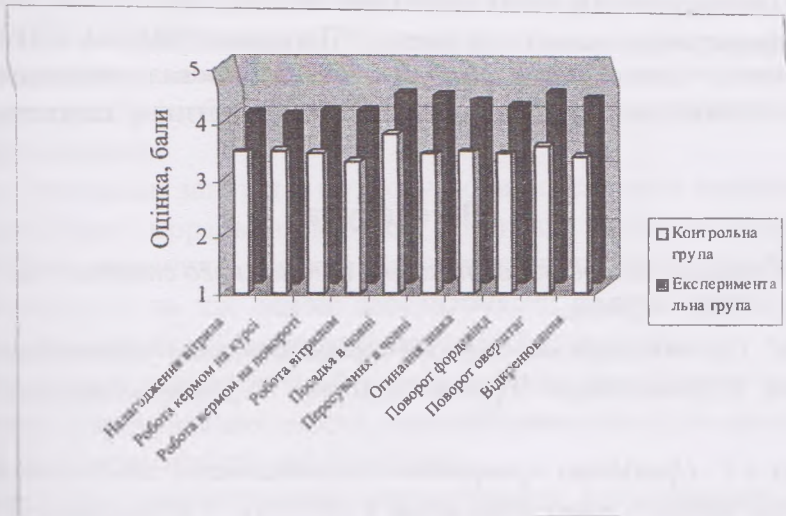


Мал 1. Результати експертної оцінки виконання технічних елементів яхтсменами у слабкій силі вітру (4-5 м/с).

У контрольній групі (з 9 технічних показників) юні яхтсмени отримали максимальну кількість балів 3,5-3,7 за виконання слідуєчих технічних елементів: посадка у човні та виконання повороту оверштаг і огинання знаку, де коеф.

координації (узгодженість думок) теж вище середнього і становить 0,6 та 0,7 відповідно.

Представлені результати виконання технічних елементів при середній силі вітру (6-8 м/с) показав, що в експериментальній групі юні яхтсмени краще засвоїли роботу кермом, пересування у човні під час виконання повороту і техніку відкренування швертботу, що ми пов'язуємо з більш високим рівнем їх фізичної підготовки [4], а також при виконанні вправ на статичну та динамічну витривалість. Рівень виконання технічних елементів оцінюється у межах 4-4,3 бали (мал.2).



Мал. 2. Результати експертної оцінки виконання технічних елементів яхтсменами при середній силі вітру (6-8 м/с).

Узгодженість думок експертів вище середнього 0,5-0,7, крім оцінки виконання повороту фордевінд, де коефіцієнт становить 0,4.

У контрольній групі, не зважаючи на більш низьку оцінку експертів, непогано засвоєні посадка у човен та виконання повороту оверштаг (3,8 і 3,7 бали). Оцінка виконання технічних елементів знаходилась у межах 3,4-3,5 балів при коефіцієнті узгодженості 0,6-0,7.

Сумарний показник десяти технічних елементів у експериментальній групі (при середній силі вітру) становить $211,1 \pm 3,6$ бала, а у контрольній на 37,4 бали нижче і становить 173,7 бали. При слабкій силі вітру сумарна оцінка становить $188,3 \pm 2,9$ бали, що становить краще показників контрольної групи.

Отже, при відсутності розбіжностей у початковому рівні технічної підготовки юних яхтсменів, ми констатували краще засвоєння матеріалу і отримання необхідних навичок і вмій при керуванні швертботом, що виражається у збільшенні експертної оцінки у експериментальній групі при середній силі вітру на 21,5% і при слабкій силі вітру на 21,2% відповідно.

Отримані нами дані свідчать, що найбільш складними для засвоєння технічних елементів при навчанні управлінню швертботом на початковому етапі є: - налагодження вітрила, що потребує деякого досвіду і навичок;

- робота кермом на повороті, тому що юний яхтсмен управляє кермом у діапазоні 45°;
- пересування у середині човна при виконанні повороту;
- виконання повороту фордевінд, який є найбільш складним у технічному виконанні.

Ці експериментальні результати підтверджуються результатами анкетування тренерів, які працюють з групами початкової підготовки [3].

Проведення кореляційного аналізу між показниками експертної оцінки результатами виступу на контрольних змаганнях, (прихід у яхтовому перегоні) визначила тісну від'ємну залежність при різних погодних умовах проведення змагань. У експериментальній групі в слабкий вітер вона становить $-0,93$, в контрольній $-0,93$ середній вітер $-0,79$ і $0,95$ відповідно.

Таким чином, очевидно, що збільшення часу для технічної підготовки юних яхтсменів вже на початковому етапі підготовки виправдовує себе і може бути прийнято за основу при формуванні нового документу "Програми ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ з вітрильного спорту" (розділ початкової підготовки). Впровадження експериментальної програми підготовки позитивно відбивається на спортивну підготовленість юних яхтсменів.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Пчелов В.М. Организационно-методические аспекты управления подготовкой спортсменов. // Ежегодник "Гребной спорт". – Днепропетровск. – 2002. – С. 26-30.
3. Скрипченко І.Т. Проблеми програмно-нормативного забезпечення навчально-тренувального процесу юних яхтсменів у ДЮСШ. // Матеріали II Всеукр. спортивних наук. конференції - Суми, 2002. - С. 131-134.
4. Скрипченко І.Т. Рівень фізичної підготовленості юних яхтсменів різних регіонів України на початковому етапі підготовки. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2002. - №2, – С.28-31.
5. Чумаков А.А., Орешкин С.А. Парусный спорт. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и школ-интернатов спортивного профиля. – М.:ГУНМР 1985.– 120 с.

THE TECHNICAL TRAINING YACHTSMANS AT AN INITIAL STAGE

Irina SKRIPCHENKO

The Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

The article is devoted to researches the results concerning the technical training on the initial stage in sailing sports. It is shown experimentally necessity to increase the hours for technical training of the young yachtsmens.
