

УДК 796.012.2: 797.26

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТРИБКАХ У ВОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга МИКИТЧИК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Стаття являє собою резюме дисертаційної роботи, присвяченій розробці авторської програми розвитку координаційних здібностей стрибунів у воду 5–7 років, які займаються на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: авторська програма, координаційні здібності, стрибки у воду, етап початкової підготовки

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми розвитку фізичних якостей юних спортсменів є актуальними [1, 4]. Особливої уваги заслуговують питання розвитку координаційних здібностей (КЗ) зокрема в стрибках у воду [2, 3]. Узагальнення доступного матеріалу з питань розвитку КЗ, збігається з думкою В.И. Лях: „... в теперішній час дуже гостро відчувається дефіцит науково-теоретичних та методичних публікацій в області сучасної теорії та діагностики КЗ” [2]. Питанням же координаційно-рухового вдосконалення відводиться мало місця в практиці спортивного тренування. В стрибках у воду недостатньо обґрунтовані підходи до визначення завдань розвитку КЗ та формування рекомендацій з використання методичних прийомів щодо завдань їх розвитку з методики визначення рівня цих здібностей у юних спортсменів: відсутнє диференціювання у виборі засобів розвитку КЗ [3]. У зв'язку з цим актуальною є проблемою побудова програми ефективного розвитку КЗ.

Мета – розробити програму, спрямовану на підвищення рівня КЗ 5–7-річних стрибунів у воду, які тренуються на етапі початкової підготовки.

У дослідження взяли участь 49 стрибунів у воду 5–7 років, які тренувалися на базі КДЮСШ “Метеор” м. Дніпропетровська.

Результати дослідження. На етапі початкової підготовки в стрибках у воду основним методом організації тренувань є ігровий, а основною формою їх проведення є тренування з чітко вираженими частинами.

Запропонована програма, базувалася на врахуванні рівня моторики юних спортсменів та особливостей оптимального співвідношення специфічних та неспецифічних тренувальних засобів. Всебічна спрямованість занять ґрунтувалася на реалізації дидактичних принципів та головних положень теорії фізичного виховання. Програма відповідала таким вимогам: різноманітність, варіативність, поступовість індивідуальних навантажень у межах можливостей тих, хто займається, наявність інформації про вплив запропонованих вправ та їх місце в системі підготовки стрибунів у воду [3].

Зміст занять планувався з урахуванням головних завдань етапу підготовки [1, 4]: вивчення схильностей дітей у зв'язку з визначенням їх придатності до занять стрибками у воду; різнобічна рухова підготовка з превалюючим розвитком КЗ; навчання засадам техніки стрибків у воду. Отже основні завдання, які вирішувалися протягом етапу початкової підготовки в обох групах були однакові, але досягалися вони різними засобами. Так в експериментальній групі завдяки перерозподілу сітки годин в бік підвищення спеціалізованості використання засобів загальної фізичної підготовки та впровадженню неспецифічних тренувальних засобів, відбулися позитивні зміни як в рівні розвитку КЗ, так і рівні моторики в цілому.

Це підтверджують результати тестування після експерименту, які встановили статистично достовірну відмінність обох груп ($p < 0.05$), до того ж достовірною динамікою підвищення рівня КЗ виявлена лише в експериментальній групі. Так після експерименту спортсмени цієї групи мали перевагу показників рівня КЗ в межах 45–86% (39 % мали вищий за середній рівень КЗ), а контрольної – 19-68 %. Крім того 75 % стрибунів у воду експериментальної групи переважно мали середній та вищий за середній рівні здібностей до орієнтування у просторі, до рівноваги та загальної координованості рухів. Отже рівень оволодіння ними базових елементів був більш досконалим, ніж у контрольній групі. Табто ефективне засвоєння юними спортсменами базових елементів відбувається лише за умови достатнього рівня перерахованих здібностей.

Встановлено, що під час навчання основам «школи» стрибків у воду слід звертати увагу на те, що імітація техніки гвинтових та обертових вправ потребує достатнього рівня здібності до орієнтування у просторі, до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою. Більш досконала імітація техніки розкриттів потребує належного рівня реагуючої здібності, здібності до орієнтування у просторі, до рівноваги. Імітація техніки розбігу, зскоку та поштовху вимагає достатнього рівня здібності до оцінки просторових, динамічних та часових параметрів руху, до орієнтування у просторі. Правильне виконання імітації техніки “входу у воду” зумовлює наявність певного рівня реагуючої здібності, здібності до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою, до рівноваги, до орієнтування у просторі. Імітація техніки зіскоків потребує високого рівня реагуючої здібності, здібності до рівноваги, до орієнтування у просторі та до співвідношення рухів різними частинами тіла між собою.

Динаміка рівня фізичної підготовленості характеризувалася значним поліпшенням усіх показників лише в експериментальній групі. Впровадження авторської програми виявило значну перевагу результатів спортсменів цієї групи за показникам рівня швидкісних можливостей на 19 %; швидкісно-силових – на 29 %; силових – на 10 %. У цій групі вищий за середній рівень фізичної підготовленості мали 43 % хлопців, а в контрольній – 8 %.

Отже показники рівня КЗ та рівень загальної фізичної підготовленості в цілому свідчать про досягнення позитивних змін в результаті впровадження авторської програми у хлопців експериментальної групи. Крім того, результати більшості тестів у спортсменів експериментальної групи після експерименту здебільшого коливалися в межах оцінок “три” та “чотири”, в той час, як до експерименту вони ледь-ледь перевищували оцінку в один бал. Порівнюючи показники рівня КЗ у хлопців обох груп, упродовж експерименту слід вказати, що зміни більш ніж на 50 % в експериментальній групі зафіксовані в рівні розвитку усіх здібностей, що визначалися, окрім здібності до оцінки часових параметрів рухів, де приріст був склав 45 %. В контрольній групі, як вже вказувалося приріст був значно меншим.

Не зайвим буде вказати, що в експериментальній групі динаміка рівня КЗ та фізичної підготовленості упродовж 2-х років навчання покращувалася поступово, але найбільш суттєве покращення рівня силових можливостей та гнучкості в цій групі спостерігалось протягом 2-го року навчання. В контрольній групі динаміка проросту була значно нижчою та не стабільною. До того ж покращення, які спостерігалися в експериментальній групі, не порушували природного вікового розвитку вивчених фізичних можливостей, що свідчить про доцільність використання запропонованих засобів в тренувальному процесі з юними стрибунами у воду на етапі початкової підготовки, на основі визначення вікових можливостей дітей цього віку.

Для вивчення впливу розробленої програми на протікання фізіологічних та ростових процесів в організмі дитини, ми проводили контроль фізичного та функціонального розвитку. Так в експериментальній групі показник ЖЄЛ збільшився на 256,52 мл, а в контрольній – на 196,15 мл. Зафіксовані зміни відбулися в межах вікової норми. Проте істотне покращення цього показника в експериментальній групі стало можливим завдяки двом факторам: віковій зміні та впровадження авторської програми, яка передбачала збільшення

обсягів загальної підготовки, впровадження тренувальних засобів, які виконувалися з затримкою дихання. Зниження показників ЧСС та дихання в обох групах відбулися в межах вікових норм. Рівень фізичної працездатності визначався як середній. Отже розроблена програма не сприяла затримці функціонального розвитку дітей, що дало підстави впевнено говорити про її доцільність, що дає підстави рекомендувати її до застосування в ДЮСШ.

Висновки

1. Аналіз даних літературних джерел свідчить, що в стрибках у воду недостатньо обґрунтовані рекомендації з використання методичних прийомів щодо визначення завдань розвитку координаційних здібностей. В той же час сучасні особливості їх розвитку вимагають розширення кількості досліджень, які б стосувалися оптимального підходу до вибору засобів їх розвитку, рекомендацій з використання методичних напрямків, які повинні сприяти підвищенню рівня провідних фізичних якостей в стрибках у воду.

2. Розроблена програма цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей, яка ґрунтується на засадах оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних для стрибунів у воду засобів розвитку цих здібностей, та дозволяє враховувати рівень моторики сучасних юних спортсменів і вимоги чинної Навчальної програми.

3. По закінченню педагогічного експерименту встановлено, що наявний рівень координаційних здібностей є достатнім для ефективного оволодіння базовими елементами „школи” у відповідності до чинної Програми, оскільки 75 % спортсменів експериментальної групи переважно мали середній та вищий за середній рівні розвитку здібностей до орієнтування у просторі, до статичної рівноваги та загальної координованості рухів.

4. Впровадження авторської програми сприяло підвищенню рівня координаційних здібностей стрибунів у воду на 61 %, а рівня їх рухових можливостей – на 60 % ($p < 0,05$).

5. Розроблені практичні рекомендації з оптимізації тренувального процесу стрибунів у воду на етапі початкової підготовки, основою для яких стали експериментально обґрунтовані блоки тренувальних засобів, що сприяють розвитку координаційних здібностей і навчанню основам „школи” стрибків у воду, відповідно до чинної Програми для ДЮСШ.

Подальші дослідження проблем комплексного розвитку координаційних здібностей на етапах багаторічної підготовки в стрибках у воду має включати відомості про найвагоміші з них та враховувати особливості їх використання.

Список літератури

1. Гороховский Л.З., Узрюмов М.Я. Стрибки у воду: Навчальна програма для СДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ. – К., 1996. – 120 с.
2. Лях В.И., Садовски Е.О. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 5 – С. 40-47
3. Микитчик О.С. Развитие координационных способностей стрибунів у воду на етапі початкової підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – 20 с.
4. Распопова Е.А. Прыжки в воду: учебник для вузов физической культуры. – М.: Физическая культура, образование и наука, 2000. – 301 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ольга МИКИТЧИК

Аннотация. Статья представляет собой резюме диссертационной работы, посвященной разработке авторской программы развития координационных способностей прыжков в воду 5-7 лет, которые занимаются на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: авторская программа, координационные способности, прыжки в воду, этап начальной подготовки

DETERMINATION OF INTRODUCTION EFFICIENCY OF THE AUTHOR PROGRAM OF DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN DIVES ON THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

Olga MYKYTCHUK

Abstract. The article is the resume of thesis, dedicated to the elaboration of the author program of coordinating abilities development dives for children 5-7 training on the stage of initial preparation.

Key words: author program, coordinating abilities, jumps in water, stage of initial preparation