

## РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Петро ЛАДИКА

*Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** Популярність веслування зумовлена специфікою тренувального процесу на відкритих водоймищах, емоційністю занять та змагальної боротьби, ефективністю дії занять цим видом спорту на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і загартування організму, виховання цілеспрямованості та дисциплінованості. Протягом останніх років українські веслувальники на байдарках та каное часто займали призові місця на міжнародних змаганнях.

На сьогоднішній день великої популярності набуває дитячий і юнацький веслувальний спорт. Все більше та більше дітей бажають займатися цим видом спорту. Такий стан речей вимагає вдумливого ставлення до тренувального процесу з боку тренерів щодо підготовки веслувальників-початківців.

Враховуючи вище сказане, нами була поставлена **мета**: визначити роль координаційних здібностей у процесі технічної підготовки веслувальників-початківців.

**Мета** була реалізована шляхом вирішення наступних **завдань**:

- Провести аналіз техніки веслування на байдарках, визначити її особливості, щодо прояву координаційних здібностей.
- Визначити доцільність випереджуючого розвитку координаційних здібностей спортсменів-початківців для успішного засвоєння ними техніки веслування.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел (роль координаційних здібностей у підготовці спортсменів-веслувальників).

Техніка веслування має складну структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку низки координаційних здібностей. Особливі вимоги ставляться до здібності створювати динамічну рівновагу, оскільки збереження рівноваги тіла в процесі веслування є важливим та складним елементом техніки, яка вимагає: а) балансу тіла в човні, б) нейтралізації вертикальної складової опори весла у воді.

Баланс тіла в човні служить для підтримки стану нестійкої рівноваги та нейтралізації дії дестабілізуючих факторів — хвилі, вітру, рухів самого спортсмена.

Нейтралізація вертикальної складової зусилля на веслі є обов'язковим елементом технічних дій при будь-якому стилі веслування. Момент сили, діє і у горизонтальній площині, дестабілізуючи тіло веслувальника та намагаючись перекинути човен на борт.[5]

Високий рівень розвитку здібності до утримання динамічної рівноваги дасть змогу правильно виконувати ці взаємопов'язані компоненти, що матиме позитивний вплив на подальше засвоєння техніки веслування спортсменами-початківцями.

Також високі вимоги ставляться до прояву здібності щодо оцінки та регуляції частоти та просторово-часових параметрів рухів. Це можна побачити проаналізувавши технічний цикл. Один цикл складається з безопорного та опорного періодів.

**Безопорний період.** Руховим завданням безопорного періоду є реалізація інерції маси тіла веслувальника для прокату човна і створення передумов для ефективного виконання гребка. При цьому спостерігається плавний перехід руху в одну сторону, в рух у іншу сторону без зупинки тулуба. Безопорний період можна розділити на три послідовні фази: вихід з гребка, зміна напрямку руху тулуба і розпочаття його перед гребком. [5]

Друга фаза безопорного періоду гребка ставить підвищені вимоги до здібностей доволі розслабляти м'язи. Для цієї фази характерною є зміна напрямку руху тулуба та підготовка до наступного гребка. Виконання цієї фази відбувається за рахунок енергії м'язів-антагоністів які розтягуються. У цьому випадку спортсмен відчуває другу фазу як звичайне розслаблення м'язів. [5]

**Опорний період** ставить підвищені вимоги до здібності відчувати ритм. Головне завдання опорного періоду — просування човна попри занурення у воду весла та надання йому максимального прискорення. Під час опорного періоду швидкість човна підвищується за рахунок: величини максимального зусилля, імпульсу сили, частоти прикладання зусилля (темпу), відношення часу безопорного періоду до часу прикладання зусилля (ритму). [3]

Як бачимо, для оволодіння технікою веслування необхідно мати високий рівень розвитку координаційних здібностей. Що дозволяє веслувальнику початківцю швидко оволодівати новими руховими навиками, раціонально реалізувати в руховій діяльності інші фізичні якості – силу, швидкість, витривалість, забезпечувати необхідну варіативність рухів у відповідності з умовами, що виникають в конкретних ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності, сприяти підвищенню спортивних результатів. Це підтверджено дослідженнями які були проведені у цій галузі [2,7]

Аналіз взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спортивними результатами у веслувальниць різної спортивної кваліфікації, показав, що найтісніший взаємозв'язок результатів у веслуванні на дистанції 500м встановлено з показниками спеціальної тренувальності швидко-силовими показниками та координаційними можливостями веслувальників. [7]

Інший дослідник [2] аналізуючи можливості раціоналізації навчання техніки веслування на байдарках, наголошує на доцільності розгляду цієї проблеми базуючись на положенні про обумовленість зовнішніх характеристик рухів внутрішній структурі. З цього випливає, що як навчання рухам, так і їх удосконалення найбільшій мірі залежить від умінь спортсменів координувати м'язові напруження залежності від необхідних кутів та переміщень ланок тіла у системі „весляр-човен-весло”.

Платонов В.М., Булатова М.М. наголошують на тому, що досягти високих результатів у руховій діяльності можна лише за умови володіння високим рівнем розвитку здатності оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові і просторові параметри рухів. Як відомо, найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється досконалістю таких спеціалізованих сприйняття (відчуттів), як відчуття води, дистанції, часу, партнера [6].

Рівень координаційних здібностей обумовлюється здатністю спортсмена до переробки інформації, яка надходить від зорового, вестибулярного та слухового

аналізаторів (сенсорних систем). Здатність до правильного сприйняття рухів за допомогою аналізаторів особливо важлива для прояву координаційних здібностей веслувальників, оскільки специфіка роботи у водному середовищі значно ускладнює процес контролю та управління рухами.

В сучасній системі підготовки веслувальників різної кваліфікації та різних вікових груп, як правило, не приділяється велика увага розвитку координаційних здібностей і їм не присвячуються окремі заняття. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток координації, повинні органічно вписуватись в програми тренувальних занять і плануватися практично на кожен день особливо для веслувальників 11-14 років.

Адже віковий період 11-14 років – один із найважливіших у житті підлітка, саме в цей період відбувається скачок як у фізичному так і у психічному розвитку.[8]

В період 11-12 років підліток за рівнем рухових та психічних якостей наближається до рівня дорослої людини. Формуються можливості для виконання складних недоступних раніше моторних актів. В цей період покращується координація нервових процесів удосконалюється довільна регуляція руховими діями, відбуваються суттєві зрушення в розвитку здатності до сприйняття та переробки зорової інформації, прийняття оперативних рішень. Якщо раніше підліток демонстрував так званий "карликовий інтелект", то протягом наступних двох років він виявляє інтенсивний розвиток, особливо щодо так званого „практичного інтелекту”, пов’язаного із швидкістю сприйняття ситуацій, що постійно змінюються, оцінки їх характеру та виконання зворотніх рухових дій. Все це має місце в психомоторній діяльності, яка складається з моторних операцій які регулюються психікою.

Типовим прикладом прояву „практичного інтелекту”, є сенсомоторні реакції. Високі показники сенсомоторного реагування характеризують координаційні здібності спортсменів високого класу. В той же час, швидкість і точність сенсорно-моторних реакцій характеризують особливості розвитку підлітка та удосконалення сенсомоторної сфери під впливом рухової активності. [8]

Все викладене вище дає підстави для таких висновків:

1. Для оволодіння техніки веслування та її закріплення необхідно мати високий рівень розвитку наступних координаційних здібностей: здібність до утримання динамічної рівноваги; здатність до оцінки та регуляції динамічних й просторово-часових параметрів рухів; здібності до відчуття ритму; та довільно розслабляти м'язи.

2. Розвиток координаційних здібностей у цьому віці 11-14 років є доцільним та необхідним для засвоєння техніки, оскільки в цей період підлітки за рівнем рухових та психічних якостей стрімко наближаються до рівня дорослої людини, у них формуються можливості для виконання складних недоступних раніше моторних актів.

В подальшій роботі планується провести глибший аналіз координаційних здібностей, як веслувальників-початківців так і спортсменів високого класу, вивчити залежність рівня кваліфікації спортсменів веслувальників від рівня розвитку координаційних здібностей, розробити програму підготовки спортсменів-початківців до першого виходу на воду.

## Література

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии.—М. "Физкультура и спорт" 1991.—с. 256.
2. Борисов Є.В. Проблеми удосконалення методики початкового навчання веслування на байдарка // Молода спортивна наука України.-Львів, 2002 Вип.7.Т.3-С.91-94
3. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каное.-М. „Физкультура спорт”. 1986.-с.111
4. Середина А.А. Быстрые байдарки.-М. „Физкультура и спорт”. 1982.-с.80
5. Стеценко Ю.Н. Никаноров А.Н. Подготовка гребцов на байдарках К.: "Здоров'я".1985р.-с.117
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К. "Олімпійська література", 1995. – с.257-259.
7. Чичкан О. Аналіз взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості та спортивними результатами у веслувальній різної спортивної кваліфікації // Молода спортивна наука України.-Львів, 2002 Вип.6.Т.2.-С.252-256.
8. Юзеф А.А. Бу Аббас. Психомоторные характеристики подростков 6-10 лет связи с особенностями двигательной активности //Физическая культура М,1997р.

---

THE ROLE OF THE COORDINATIONAL ABILITIES IN THE PROCESS OF THE TECHNICAL TRAINING OF THE CANOEISTS-BEGINNERS

Peter LADYKA

*Ternopil Volodymyr Hnatyuk State Pedagogical University*

This article gives the analysis of the technique of kayaking. The importance of the development of the coordinational abilities of the sportsmen-beginners is also examined in it. Great attention is paid to the determination of the place of the coordinational abilities in the process of the technical training of canoeists- beginners.

---