

12. Сучилин А.А., Лаптев А.П. Система комплексного контроля для управления подготовкой юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1978. – №10. – С.43-46.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт. – 1980. – 255с.
14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования под. общ. ред. С.Н. Андреева. – М. – 1986. – 261с.
15. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 105с.

DIFFERENTIATION OF PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG GIRLS- FOOTBALLERS IN GROUPS OF INITIAL PREPARATION OF CHILD-YOUTH SPORTING SCHOOL

Myhaylo LYNETS, Oleg KROPYVNYTSKYI

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The efficiency of the methods of complex and differentiated development of physical capacities of girls-footballers in training groups of child-youth sporting school has been investigated.

Key words: junior girls-footballers, initial preparation groups, differentiation of physical training

ПРО ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОГУЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Надія ГРАБИК

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Актуальність. Могул – складнокоординаційний вид спорту, а спортивний результат могулістів значною мірою залежить від їх технічної підготовки, яка починається з перших років занять могулом і триває впродовж всієї спортивної кар'єри. На думку фахівців з фрістайлу найефективнішим шляхом удосконалення технічної майстерності могулістів є розвиток їх координаційних здібностей (КЗ). КЗ є проявом здатності керувати власними рухами, їх основними характеристиками. Проходження траси та виконання могульних стрибків вимагає від спортсмена координації рухів, тонкого м'язового відчуття, точності просторової орієнтації, відчуття ритму, які визначають рівень розвитку КЗ могуліста.

Наші спостереження та практичний досвід роботи в ДЮСШ показали, що в навчально-тренувальному процесі могулістів-початківців недостатньо уваги приділяється формуванню вміння керувати власними руховими діями, їх основними характеристиками.

Значеннями та зарубіжними науковцями (В.М. Платонов, М.М. Булатові, І. Козетов, В.І. Лях, В.П. Озеров, Е. Садовски, К. Мекота та ін.) методики розвитку КЗ школярів та представників окремих видів спорту. В аналізі науково – методичної літератури свідчить про відсутність досліджень розвитку КЗ могулістів.

Робота виконана згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 р.р. За темою 2.1.3 „Управління руховою активністю людини (фізичні та спортивні аспекти)”.

Мета дослідження. Виявити ефективність методики розвитку КЗ могулістів груп підготовки (ПП).

Згідно до мети дослідження вирішували наступні завдання:

1. Визначити рівень розвитку КЗ могулістів груп ПП (1-2 року навчання).
2. Дослідити зміни рівня розвитку КЗ могулістів груп ПП після реалізації розробленої нами методики їх удосконалення.

Методи та організація дослідження. В процесі дослідження використовували методи: аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі гірськолижної ДЮСШ м. Тернополя. Експеримент тривав з 2003–2004 рр. У дослідженні брали участь 48 могулістів віком 8–12 років. З обстежуваних могулістів сформовано дві групи: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) по 24 особи в кожній, з них 12 дівчат і 12 хлопців. Спортсмени з контрольної групи тренувались за програмою підготовки рекомендованою нормативними документами ДЮСШ, а спортсмени ЕГ – за авторською програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна методика розвитку КЗ могулістів розроблена з урахуванням програмних вимог для груп ПП ДЮСШ [4]. Навчально-тренувальні заняття тривалістю по 90 хвилин проводили тричі на тиждень. Протягом експерименту було організовано 100 тренувань з юними могулістами як контрольної, так і експериментальної груп.

Експериментальна методика передбачала паралельне застосування засобів розвитку КЗ базового і спеціального спрямування. Базова частина методики включає засоби загальнорозвивального характеру: різновиди ходьби, бігу, стрибків та засоби гімнастичного та легкоатлетичного характеру, елементи спортивних та ігор тощо. Такі засоби використовувались для розвитку загальних КЗ можливо в підготовчій або заключній частинах тренувального заняття.

Спеціальне спрямування методики передбачає використання засобів розвитку КЗ спеціальних могулу. Спеціальні засоби застосовувались в основній і заключній частинах тренування. Ми розробили класифікацію спеціальних засобів розвитку КЗ могулістів – початківців за критерієм складності вправ (Рис.1).

Авторська методика передбачала використання засобів удосконалення ідеомоторного, ідеомоторного та моторного компонентів механізму КЗ. Широко застосовували елементи ідеомоторного тренування, метод паралельного виконання, імітаційні та змагальний методи.

В основу методики розвитку КЗ могулістів покладенні основні положення вчення Л.А.Бернштейна про організацію, програмування і управління довільними рухами, які свідчать на різних рівнях регуляції ЦНС за принципом динамічної субординації [1]. Ведучі механізми управління руховою діяльністю: стабілізуючий, жорсткий, гнучкий, слідкуючий. Ми використали для системоутворення змісту тренувального процесу з метою розвитку КЗ.

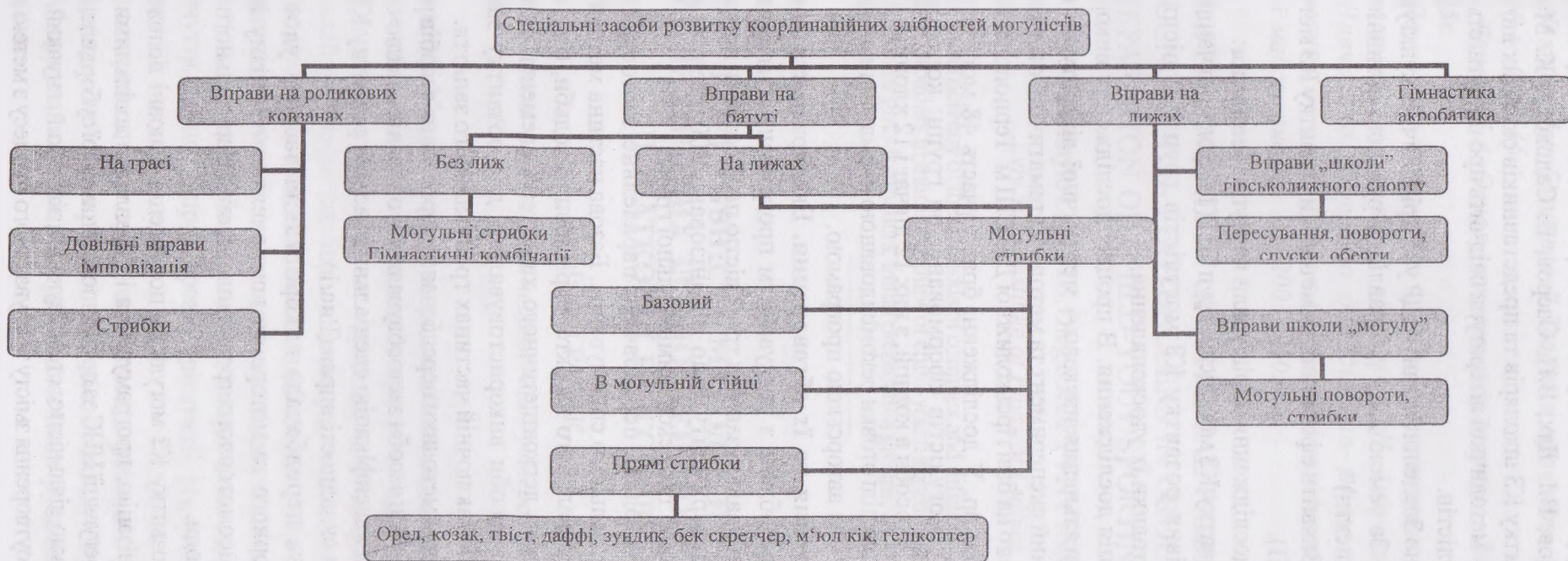


Рис.1. Спеціальні засоби розвитку координаційних здібностей могулістів

Зміст педагогічного впливу був розроблений з урахуванням віку спортсменів, спортивної періодизації, сезонності могулу, принципів навчання і виховання, індивідуальностей спортивного тренування [3;5;7].

Результати тестування КЗ могулістів наведені в таблицях 1 і 2. До початку експерименту між могулістами КГ та ЕГ достовірних розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$) за всіма показниками стану КЗ, що ми визначали. Виключенням є лише результати тестування відчуття ритму (тест 1), які були достовірно вищими у могулістів КГ ($p < 0,05$).

Після впровадження авторської методики в НТП в КГ та ЕГ групах відбулись зміни показників розвитку КЗ. Так, показник розвитку статичної рівноваги в ЕГ склав $59,1 \pm 2,0$ с (приріст 27,9%), а в КГ лише $49,0 \pm 1,0$ с (приріст 4,9%). Результат показує динамічної рівноваги в ЕГ покращився до $9,0 \pm 0,3$ с (приріст 15,1%), а в КГ до $10,3 \pm 0,2$ с (приріст 1,9%). Показники статокінетичної рівноваги достовірно збільшилися в обидвох групах: в ЕГ на 36,9% ($P < 0,001$), а в КГ на 13,7% ($P < 0,01$). У тесті на виявлення здібності до орієнтації в просторі середній результат в ЕГ склав $8,5 \pm 0,2$ с (приріст 16,7%), а в КГ – $10,8 \pm 0,2$ с (приріст 2,7%). Кількість помилок здійснених обстежуваними при тестуванні координації рухів достовірно зменшилася в ЕГ до $10,3 \pm 0,3$ разів (приріст 25,9%) ($P < 0,001$), а в КГ до $12,4 \pm 0,2$ (приріст 6,8%) ($P < 0,05$). Високі темпи приросту результатів спостерігалися при оцінці відчуття ритму в ЕГ – 36,9% і 43,2%. В КГ такі зміни виявились незначними – 7,9% і 8,3% ($p > 0,05$). Найбільші темпи приросту відбулися в ЕГ у розвитку здібності до швидкого розслаблення м'язів, які становили 45% для правої ноги і 49,6% для лівої. В КГ темпи приросту значно нижчі і становлять відповідно 14% ($p < 0,01$) і 5,9% ($p > 0,05$).

Показники відтворення короткого часового проміжку становлять в ЕГ $1,0 \pm 0,4$ с (25% приріст), а в КГ $1,1 \pm 0,05$ с (приріст 8,3%). Приріст показників відтворення довгого часового проміжку становить в ЕГ 29,2% ($1,7 \pm 0,06$ с), а в КГ 6,5% ($0,15 \pm 0,07$ с). Збільшення результатів диференціювання короткого і довгого часових проміжків в ЕГ коливається в межах 18,1 – 29,0%, а в КГ в межах 5,3 – 7,0%. Середньостатичний показник здібності відтворити та диференціювати час при виконанні трьох перекидів вперед зменшився в ЕГ до $1,0 \pm 0,05$ с (приріст 28,6%), а в КГ до $1,24 \pm 0,07$ с (приріст 4,6%). Загалом, приріст показників здібності до відтворення і диференціювання часових проміжків у ЕГ достовірний на рівні $p < 0,01-0,001$, а в КГ – не достовірний ($p > 0,05$).

Результати тестування здібностей до відтворення та диференціювання динамічних просторових параметрів рухів наведені в таблиці 2. Зменшення величин похибок при відтворенні м'язових зусиль верхніми і нижніми кінцівками в ЕГ були суттєвіші ніж в КГ. Так, в ЕГ вони становили 25,4–26,7%, а в КГ 3,6–7,7%. Аналогічна ситуація спостерігалась при виявленні змін у розвитку здібностей до диференціювання динамічних зусиль верхніми і нижніми кінцівками. Приріст показників у ЕГ становить 23,4–23,3%, в КГ від 3,8 до 8,8%.

Приріст показників розвитку здібностей до відтворення малої і великої амплітуди рухів в ЕГ відбувся в межах 23,4–30,6%, а в КГ – 1,5–4,3%. Достовірними були зміни показників здібностей до диференціювання великої і малої амплітуди в ЕГ, відповідно, від 20,6% до 32,9% ($p < 0,05-0,01$), проти 3,2%–6,2% ($p > 0,05$) в КГ.

Показники розвитку КЗ моголістів груп початкової підготовки

| Координаційні здібності | група | До експерименту | | Після експерименту | | Зміни в часі | |
|---|--------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|--------------|---------|
| | | $Mx \pm Smx$ | P | $Mx \pm Smx$ | P | P | |
| Статична рівновага, с | К | 46,7±1,0 | P>0,05 | 49,0±1,0 | P>0,05 | P>0,05 | |
| | Е | 46,2±0,9 | | 59,1±2,0 | | P<0,001 | |
| Динамічна рівновага, с | К | 10,4±0,2 | | 10,2±0,2 | P<0,01 | P>0,05 | |
| | Е | 10,6±0,2 | | 9,0±0,3 | | P<0,001 | |
| Статодинамічна рівновага, см | К | 65,6±1,6 | | 56,6±1,5 | P>0,05 | P<0,01 | |
| | Е | 66,9±1,6 | | 42,2±1,3 | | P<0,001 | |
| Орієнтація в просторі, с | К | 11,1±0,2 | | 10,8±0,2 | P<0,01 | P>0,05 | |
| | Е | 11,4±0,2 | | 9,5±0,2 | | P<0,001 | |
| Координація рухів, к-сть помилок | К | 13,3±0,2 | | 12,4±0,2 | P<0,01 | P<0,05 | |
| | Е | 13,5±0,2 | | 10,0±0,3 | | P<0,001 | |
| Відчуття ритму | Тест 1 | К | | 6,3±0,2 | P<0,05 | P<0,01 | P>0,05 |
| | | Е | | 6,5±0,2 | | | 4,1±0,3 |
| | Тест 2 | К | 0,72±0,02 | 0,66±0,05 | | P<0,01 | P>0,05 |
| | | Е | 0,74±0,02 | 0,42±0,03 | | | P<0,001 |
| Здібність до довільного розслаблення м'язів, міотон | А | К | 12,1±0,3 | P<0,05 | P<0,05 | P<0,01 | |
| | | Е | 12,0±0,3 | | | 17,4±0,6 | P<0,001 |
| | В | К | 11,8±0,3 | | 12,5±0,6 | P<0,05 | P>0,05 |
| | | Е | 12,3±0,3 | | 18,6±0,7 | | P<0,001 |
| Короткий проміжок часу, с | "0" | К | 1,2±0,05 | P>0,05 | P<0,05 | P>0,05 | |
| | | Е | 1,3±0,05 | | | 0,95±0,04 | P<0,001 |
| | "+" | К | 1,0±0,06 | | 0,93±0,06 | P>0,05 | P>0,05 |
| | | Е | 1,1±0,04 | | 0,90±0,04 | | P<0,05 |
| | "_" | К | 0,9±0,04 | | 0,85±0,04 | P>0,05 | P>0,05 |
| | | Е | 1,0±0,04 | | 0,71±0,03 | | P<0,001 |
| Довгий проміжок часу, с | "0" | К | 2,3±0,11 | P<0,001 | P<0,001 | P>0,05 | |
| | | Е | 2,4±0,12 | | | 1,70±0,06 | P<0,001 |
| | "+" | К | 1,6±0,08 | | 1,50±0,06 | P<0,001 | P>0,05 |
| | | Е | 1,7±0,08 | | 1,3±0,07 | | P<0,001 |
| | "_" | К | 1,5±0,08 | | 1,42±0,07 | P<0,01 | P>0,05 |
| | | Е | 1,6±0,06 | | 1,30±0,07 | | P<0,05 |
| Тестова вправа, с | К | 1,3±0,07 | 1,24±0,07 | P<0,001 | P>0,05 | | |
| | Е | 1,4±0,06 | 1,0±0,05 | | P<0,001 | | |

Примітка: t граничне =2,06 при p<0,05; t граничне =2,79 при p<0,01; t граничне =3,74 при p<0,001

Таблиця 2

Індикатори розвитку здібності управляти динамічними і просторовими параметрами рухів мугулістами груп початкової підготовки

| Класифікаційні здібності | група | До експерименту | | Після експерименту | | Зміни в часі | | |
|----------------------------|-------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|--------------|---------|--------|
| | | Mx±Smx | P | Mx±Smx | P | P | | |
| Висхідання в.к.к.г | А | К | 1,4±0,1 | P>0,05 | 1,35±0,04 | P<0,001 | P>0,05 | |
| | | Е | 1,5±0,1 | | 1,10±0,07 | | P<0,01 | |
| | В | К | 1,5±0,1 | | 1,4±0,07 | P<0,001 | P>0,05 | |
| | | Е | 1,6±0,1 | | 1,2±0,06 | | P<0,001 | |
| Висхідання в.к.к.г | "+" | К | 1,6±0,1 | 1,52±0,07 | P<0,001 | P>0,05 | | |
| | | Е | 1,7±0,1 | 1,31±0,07 | | P<0,01 | | |
| | "." | К | 1,6±0,1 | 1,54±0,05 | P<0,001 | P>0,05 | | |
| | | Е | 1,7±0,1 | 1,35±0,05 | | P<0,01 | | |
| Висхідання н.к.с.м | К | 6,5±0,2 | 6,0±0,2 | P<0,01 | P<0,05 | | | |
| | Е | 6,7±0,2 | 5,0±0,3 | | P<0,001 | | | |
| Висхідання в.к.с.м | К | 5,7±0,2 | 5,2±0,2 | P<0,001 | P<0,05 | | | |
| | Е | 5,8±0,2 | 4,45±0,10 | | P<0,001 | | | |
| Площа простору | | | | | | | | |
| Нахил площини виходу | 45° | А | К | 6,2±0,4 | P>0,05 | 6,0±0,3 | P<0,01 | P>0,05 |
| | | | Е | 6,6±0,4 | | 4,9±0,3 | P<0,001 | |
| | | В | К | 6,8±0,5 | | 6,7±0,4 | P<0,01 | P>0,05 |
| | | | Е | 7,1±0,4 | | 5,1±0,4 | | P<0,01 |
| | 90° | А | К | 6,2±0,4 | | 6,0±0,4 | P>0,05 | P>0,05 |
| | | | Е | 6,4±0,5 | | 4,9±0,4 | | P<0,01 |
| В | К | 6,9±0,4 | 6,6±0,4 | P<0,05 | P>0,05 | | | |
| | Е | 7,2±0,5 | 5,0±0,4 | | P<0,001 | | | |
| Анфракційна площини виходу | 45° | "+" | К | 6,5±0,4 | 6,2±0,4 | P>0,05 | P>0,05 | |
| | | | Е | 7,2±0,4 | 5,0±0,4 | | P<0,01 | |
| | | "." | К | 6,3±0,5 | 6,1±0,4 | P>0,05 | P>0,05 | |
| | | | Е | 6,6±0,6 | 5,2±0,4 | | P<0,05 | |
| | 90° | "+" | К | 7,6±0,6 | 7,0±0,3 | P>0,05 | P>0,05 | |
| | | | Е | 7,9±0,5 | 5,3±0,4 | | P<0,01 | |
| | | "." | К | 6,5±0,4 | 6,1±0,4 | P>0,05 | P>0,05 | |
| | | | Е | 6,8±0,4 | 5,4±0,3 | | P<0,05 | |
| Висхідання в.к.с.м | С | К | 7,8±0,4 | 7,5±0,4 | P<0,01 | P>0,05 | | |
| | | Е | 8,1±0,4 | 6,0±0,4 | | P<0,01 | | |
| | D | К | 8,2±0,6 | 7,7±0,5 | P>0,05 | P>0,05 | | |
| | | Е | 8,8±0,5 | 6,2±0,5 | | P<0,01 | | |
| Висхідання в.к.с.м | "+" | К | 7,1±0,4 | 6,7±0,4 | P<0,01 | P>0,05 | | |
| | | Е | 6,9±0,5 | 5,2±0,4 | | P<0,01 | | |
| | "." | К | 7,2±0,3 | 6,9±0,3 | P>0,05 | P>0,05 | | |
| | | Е | 7,3±0,3 | 5,4±0,5 | | P<0,05 | | |

Значні темпи приросту спостерігалися в ЕГ і за показниками відтворення та диференціювання напрямку руху (від 24,6 до 25,9 %) ($p < 0,01-0,001$). У моголістів КГ зафіксовані низькі темпи зростання таких здібностей (3,8–6,1%) ($p > 0,05$).

Висновки. Отримані дані дозволяють стверджувати, що розроблена нами методика розвитку КЗ моголістів груп ПП є ефективнішою за традиційну і може бути рекомендована для впровадження в НТП моголістів на етапі початкової підготовки.

Література

1. Бернштейн Н.А. *О ловкости и ее развитии*. М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288с.
2. Бойченко С.Д., Тарасенко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицький А.Л. *О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физ. к-ры*. – 2003. – №8. С. 15-18.
3. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. – К.: Олимпийская литература, 2002. – с.48-63.
4. *Гірськолижний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. – К., 2001. – С. 113.
5. Лях В.И. *Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе*. – 2000. – № 2. – С. 7 –14.
6. Озеров В.П. *Психомоторные способности человека*. – Дубна: Феникс, 2002, – 320с.
7. Пенигин А.С., Пенигин С.И. *Особенности планирования тренировочного процесса фристайлистов в годичном цикле // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Международ. Науч. конгресса*. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 248.
8. Сергиенко Л. П. *Тестування рухових здібностей школярів*. – К.: Олімпійська л-ра, 2001. – с.202-250.

THE EFFICIENCY OF THE METHODOLOGY OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATIVE CAPABILITIES OF MOGOOLISTS OF THE JUNIOR GROUPS

Nadiya GRABYK

Ternopil National Pedagogical University

Abstract. The article deals with the results of realization of worker out methodology of the development of coordinative capabilities of mogoolists of the junior groups.

Key words: coordinative capabilities, junior groups, development of coordinative.